



Andreia Filipa Sousa Pereira **A importância do aquecimento físico e instrumental para os oboístas**

Com base em literatura e no testemunho de oboístas, professores e especialistas em saúde física



**Andreia Filipa Sousa
Pereira**

**A importancia do aquecimento físico e instrumental
para os oboístas**

Com base em literatura e no testemunho de oboístas,
professores e especialistas em saúde física.

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para
cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de
Mestre em Ensino da Música, realizada sob a orientação
científica do Prof. Dr. Jorge Salgado Correia Professor Associado
do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de
Aveiro.

Dedico este trabalho a todas as pessoas que me ajudaram ao longo desta jornada. A todos os que me deram força e me fizeram acreditar que tudo isto seria possível.

O júri

Presidente	Prof. Doutor Jorge Manuel de Mansilha Castro Ribeiro (professor auxiliar da Universidade de Aveiro)
Vogal	Prof. Doutor José Antonio Pereira Nunes Abreu (professor auxiliar convidado da Universidade de Coimbra)
Orientador	Prof. Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia (professor associado da Universidade de Aveiro)

agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que contribuíram e apoiaram-me ao longo deste percurso. Ao meu orientador Prof. Dr. Jorge Salgado Correia um muito obrigado pela orientação e apoio que me deu, tornando possível a concretização deste projeto. Não posso deixar também de agradecer aos oboístas Aldo Salvetti, Támas Bartok, Francisco Vieira, Fernanda Amorim, Tiago Coimbra e Tiago Oliveira pelo tempo despendido no preenchimento dos inquéritos. Ao Dr. Vítor Soares por todo o material cedido e visão médica sobre o projeto, á Cláudia Sousa pelo material cedido e por fim aos meus alunos pela paciência e dedicação que deram, pois sem eles não era possível realizar este projeto.

Agradeço também aos meus pais e ao Luís Rafael Moreira pelo incentivo e apoio incansáveis.

palavras-chave

Oboé, aquecimento, exercícios físicos e instrumentais

resumo

O presente trabalho apresenta uma investigação que poderá fornecer um manual orientador que sirva de guia aos estudantes dos conservatórios, academias e outras escolas de música, com paralelismo pedagógico, compreendendo o percurso do 1º ao 8º grau, ou final do complementar, onde serão abordadas de uma forma que se pretende clara, objectiva e simples, noções importantes sobre o aquecimento físico e instrumental, assim como os músculos mais usados na execução do instrumento e as possíveis lesões que se podem causar não fazendo devidamente o aquecimento. Este trabalho não pretende ser uma fonte enciclopédica sobre esta temática, mas sim uma base de informação credível e responsável, que preencha o vazio da inexistência de um manual escrito em português, que contenha esta informação que normalmente um oboísta precisa e procura durante o seu percurso académico. Os participantes deste estudo foram seis alunos dos conservatórios da Guarda, Fátima e Maia, que incluíram no seu estudo diário vários exercícios de aquecimento físico e instrumental. O objetivo foi saber se teriam mais resistência e se sentiriam mais relaxados a tocar fazendo estes exercícios. Recolheu-se também para análise a opinião de alguns oboístas sobre a importância do aquecimento e de que maneira o fariam. A recolha de dados foi feita através de observação direta e de um questionário aos alunos participantes. A análise dos resultados obtidos dá conta de uma evolução positiva, verificando-se uma significativa melhoria de todos os alunos relativamente à sua resistência e à sua performance.

keywords

Oboé, warming, physical and instrumental exercises

abstract

The following work presents an investigation that may become a guiding reference to conservatory academics and other music schools students with similar pedagogical characteristics, from the 1st grade to the 8th grade, on the complementary teaching. This work will reflect important notions, in a clear simple and objective way, of physical and instrumental warm up, the most used muscles when we play an instrument, as well as the possible injuries that can occur if we don't warm up properly. This work is not an encyclopedia source about this theme, but a basis of trustful and responsible info which fulfills the non-existence of a Portuguese guidebook on this matter, which an oboist normally needs and looks for during his academic path.

Six conservatory students, from Guarda, Fátima and Maia, were the participants of this study. They included on their daily study, several physical and instrumental warm up exercises. The main goal was to know/learn if they had more resistance and if they felt more relaxed when playing after having warmed up. We also gathered to further analysis the opinion of oboists, about the importance of the warm up and the way it was done.

The data collection was made through direct observation and a questionnaire to all the students. Its analysis allows us to conclude that the evolution was positive and that there was a significant improvement of all the students regarding their resistance and performance.

Índice

Introdução	1
Parte I – Enquadramento teórico	3
Parte II – Estudo Empírico	
1. Apresentação do projeto	15
1.1 – Objetivos do projeto e definição da problemática	16
1.2 – Metodologias	18
1.3 - Implementação do Projeto	18
1.4 – Caracterização dos alunos	19
1.5 – Implicações para as aulas de oboé	20
1.6 - Questionário	20
2. Descrição das respostas obtidas no questionário	
2.1 - Questionário aos oboístas	23
2.2 – Análise das respostas dos oboístas	32
2.3 – Questionário aos alunos	34
2.4 – Dados Pessoais	35
2.5 – Questões colocadas aos alunos e suas respostas	37
2.6 – Análise das respostas dos alunos	40
3 – A importância do aquecimento para os oboístas na visão de um fisioterapeuta	41
3.1 – Possíveis lesões	43
3.2 – Análise á visão do fisioterapeuta	46
4 – Introdução do aquecimento nas aulas de oboé	49
4.1 – Exercícios de aquecimento instrumental	52
5 – Discussão dos resultados	59
6 – Conclusão	61
7 – Possíveis Implicações do projeto para o futuro	63

8 – Bibliografia	65
9 – Anexos	67
Anexo I – Carta aos encarregados de educação	69
Anexo II – Questionário aos oboístas	73
Anexo III – Questionário aos alunos	89

Índice dos gráficos

Gráfico 1	Sexo dos participantes	23
Gráfico 2	Situação profissional dos inquiridos	23
Gráfico 3	Idade dos alunos	35
Gráfico 4	Sexo dos alunos	35
Gráfico 5	Conservatório que os alunos frequentam	36
Gráfico 6	Graus que frequentam	36
Gráfico 7	Questão relacionada com a importância da participação no projeto	37
Gráfico 8	Questão relacionada com a importância da aprendizagem do aquecimento	37
Gráfico 9	Questão relacionada sobre as melhorias do aproveitamento do estudo	37
Gráfico 10	Questão relacionada sobre o relaxamento depois de fazer o aquecimento	37
Gráfico 11	Questão relacionada sobre a melhoria da resistência	38
Gráfico 12	Questão relacionada sobre a melhoria da qualidade de som	38
Gráfico 13	Questão relacionada sobre a implementação dos exercícios	39
Gráfico 14	Questão relacionada a importância dos alunos sobre o aquecimento	39

,

Índice de Figuras

Figura 1	Lesão Plexo Braquial	43
Figura 2	Isométricos Cervicais	44
Figura 3	Exercícios de fortalecimento cervical	45
Figura 4	Flexão lateral do pescoço	45
Figura 5	Mover os ombros	46
Figura 6	Relaxamento dos músculos do pescoço	49
Figura 7	Rotação dos ombros	49
Figura 8	Rotação dos pulsos	50
Figura 9	Alongamento do pescoço	50
Figura 10	Alongamento do ombro	50
Figura 11	Alongamento das extensões do pulso	51
Figura 12	Alongamento da região lombar	51
Figura 13	Demonstração da inspiração e expiração do ar	52
Figura 14	Exercícios em seminimas	53
Figura 15	Exercícios em colcheias	53
Figura 16	Exercícios em colcheia pontuada e semicolcheia	53
Figura 17	Exercícios em semicolcheias	53
Figura 18	Articulação de semicolcheias com duas ligadas e seis em stacatto	54
Figura 19	Articulação de semicolcheias com três ligadas e uma em stacatto	54
Figura 20	Articulação de semicolcheias com duas ligadas e duas em stacatto	55

Figura 21 Exemplo de escala cromática, neste caso em colcheias	56
Figura 22 Exemplo de exercício de afinação	56
Figura 23 Concerto em Ré Maior para oboé e orquestra de Richard Strauss	57
Figura 24 Concerto em Dó maior de W.A.Mozart para oboé e orquestra	58
Figura 25 Concerto em Dó maior de W.A.Mozart para oboé e orquestra	58

Introdução

A importância do aquecimento para os oboístas parece ser de grande valor formativo para os alunos, mesmo determinante para o desenvolvimento do estudo e da performance.

O contacto com vários oboístas e também com outros instrumentistas levou-me a conhecer mais profundamente o lado mais técnico do instrumento e as variadas formas que os instrumentistas iniciam o seu estudo. Ao longo do meu percurso académico conheci casos de lesões que alguns desses instrumentistas com quem contactei tinham, o que me fez questionar o porquê do aparecimento dessas lesões. Seria por terem uma má posição do braço? Seria por fazerem muita tensão no braço enquanto tocam? Seria por não aquecerem os músculos antes de tocar? Foi o conjunto destas razões que me motivou a realizar este projeto educativo. Eu nunca tive nenhuma lesão, nenhuma tendinite (inflamação de um tendão que surge usualmente através do excesso de repetições de um mesmo movimento), talvez por me preocupar sempre com o aquecimento dos músculos antes de tocar e por ter uma boa posição. No entanto, tenho pelo menos dois casos de alunos de oboé que tocam com demasiada tensão nos braços e temo que futuramente irão criar algum tipo de lesão. Daí, surgiu a ideia de ensinar aos alunos os vários exercícios de aquecimento físico e instrumental para poderem, não só aquecer bem os músculos como também tocarem relaxados, sem tanta tensão. Portanto, o objetivo deste projeto educativo foi realizar um trabalho de campo para avaliar os efeitos que os exercícios de aquecimento físico e instrumental provocam no desenvolvimento dos alunos, não só durante o estudo como na sua performance. Antes da realização do projeto educativo, sempre houve interesse em ensinar aos alunos os vários aquecimentos existentes, no entanto, a curta duração da aula – cerca de 45 minutos semanais, não dão muito espaço para executar os exercícios de aquecimento, sendo eles encurtados, para que haja mais rentabilidade da aula. No entanto, a partir do momento em que comecei a trabalhar no projeto, implementei, no estudo de todos os meus alunos, exercícios de aquecimento físico e instrumental antes da aula de oboé. Foi-lhes explicado na 1ª aula o objetivo do projeto e foi também explicado a forma como deveriam fazer os exercícios de aquecimento físico, com a entrega de imagens que exemplificassem os exercícios pedidos. A partir daí, os alunos seguiram as instruções da

professora. A participação dos alunos neste projeto teve uma boa aceitação por parte deles e fez com que adotassem estes exercícios no seu plano de estudo.

O presente documento do projeto educativo está estruturado em 5 partes, do seguinte modo: na parte I – Enquadramento teórico - faço uma análise da literatura existente relativamente ao aquecimento. O trabalho de recolha bibliográfica não foi fácil visto que o aquecimento de que os autores falam, foca-se essencialmente no aquecimento físico e não no aquecimento instrumental. Na parte II descreverei a forma como foi feito o trabalho de campo, com a especificação das 6 entrevistas realizadas a oboístas profissionais, professores e estudantes de nível superior, um questionário sobre o estudo realizado a 6 alunos e a visão de um fisioterapeuta sobre as possíveis lesões do não-aquecimento dos alunos e demonstração de exercícios físicos e instrumentais que foram feitos com os alunos. Nesta segunda parte, tive como objetivo específico estudar os efeitos do aquecimento físico e instrumental, no caso em concreto dos alunos das escolas onde leciono, durante o seu estudo e a sua performance. O projeto foi implementado no Conservatório de Música da Maia, Conservatório de Música S.José da Guarda e no Conservatório de música de Fátima no ano letivo de 2012/2013, tendo a duração de dois meses. No estudo participaram 6 alunos de oboé, sendo 3 alunos do Conservatório de música da Maia, 1 aluno do Conservatório de música da Guarda e 2 alunos do Conservatório de Música de Fátima, com idades compreendidas entre os 9 anos e os 17 anos, da iniciação até ao 8º grau. Na parte III - Possíveis Implicações do projeto para o futuro, será feita uma análise do estudo e também será planeada futuramente uma edição de um método com exercícios de aquecimento físico e instrumental para todos os níveis, desde a iniciação até ao 8º grau, em português, visto que todos os métodos existentes encontram-se noutros idiomas. Para os alunos, principalmente para os mais novos, seria complicado entenderem o que é pedido nos métodos existentes. Nas conclusões será feita uma síntese da investigação feita e tecer-se-ão algumas reflexões e considerações sobre os resultados obtidos.

Parte I - Enquadramento Teórico

Na primeira parte do presente estudo faz-se um enquadramento teórico relativamente aos diversos aspetos focados no projeto educativo, nomeadamente: diferentes maneiras de fazer o aquecimento físico e instrumental, assim como aplicação dos exercícios para esse efeito.

Alguns estudos foram feitos sobre o aquecimento físico e instrumental, nomeadamente mais sobre os músculos, o que eles interferem e de que maneira se deve fazer o aquecimento instrumental, com várias formas.

Em alguns artigos¹ fala-se sobre o processo que se faz até chegar a uma lesão. Watson (2009) diz que a maioria dos músicos gastam uma grande parte do seu tempo a estudar o seu instrumento diariamente, o que é extremamente necessário para manter o nível da performance e aprender um novo repertório. O autor ressalta que esses períodos estão sob controlo completo do instrumentista e que portanto, podem ser cuidadosamente planeados para desenvolver e manter uma técnica que não seja apenas eficiente na produção dos resultados musicais requeridos, mas também limita as probabilidades de ter lesões. Médicos e profissionais da área da saúde recomendam que se inclua na prática diária, aquecimento o desaquecimento, pausas, alongamentos e relaxamento, que se constituem em procedimentos que auxiliam na minimização e prevenção dos problemas neuromusculares ocupacionais dos músicos (cf.: WATSON, 2009; ROBINSON; ZANDER, 2002; BRUSER, 1999²).

Para Watson (2009), Roos (2001) e Robinson e Zander (2002), o primeiro procedimento a ser empregue envolve o aquecimento dos músculos que serão requeridos na prática ou na própria performance. Segundo Watson (2009), o aquecimento é particularmente importante logo pela manhã, quando os músculos estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono. O procedimento destina-se a

¹ Ver por exemplo: WATSON, A. H. D. The biology of musical performance and performance-related Injury. Lanham, ML: Scarecrow Press, 2009. BRUSER, M. The Art of Practicing. New York: Three Rivers Press, 1999.

² ROBINSON, D.; ZANDER, J. Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers: a resource guide. Safety and Health in Arts Production and Entertainment, 2002

estimular o fluxo sanguíneo e fisicamente aquecer os músculos e articulações que o músico irá usar enquanto está a tocar (ROBINSON; ZANDER, 2002). O aquecimento deve ser realizado em primeiro lugar fora do instrumento, através de movimentos tranquilos e suaves por vários minutos. As articulações devem ser movidas lentamente, a fim de manter a sua flexibilidade e minimizar as possíveis lesões durante a execução (DAWSON, 1998 ZANDER, 2002). Robinson e Zander (2002) aconselham um aquecimento composto por duas fases: rotação das articulações e aquecimento aeróbico (caminhadas ou pequenas corridas). Em primeiro lugar a Rotação das articulações: Mover lentamente cada parte do corpo através de uma amplitude confortável de movimento, lembrando-se que este é o aquecimento, e não o alongamento. Não forçar a amplitude do movimento. Essa fase dá início ao processo de lubrificação das articulações e prepara o corpo para a atividade. Em segundo lugar o Aquecimento Aeróbico: Realizar atividade aeróbica demora cerca de cinco minutos para elevar a temperatura corporal e aumentar o fluxo sanguíneo dos músculos. Esse tipo de aquecimento pode envolver uma caminhada rápida, corrida lenta ou, até mesmo, saltar (ROBINSON; ZANDER, 2002, p.26).

Em relação ao aquecimento instrumental, os autores Robinson e Zander (2002) afirmam que o aquecimento instrumental deve incluir notas longas num andamento lento para aquecer os músculos e incentivar o fluxo de sangue para as áreas que serão exigidas na prática. Recomenda-se que ele seja seguido pela execução de algumas peças ou exercícios concentrados sobre a precisão, ao mesmo tempo em que se mantém uma postura confortável (WATSON, 2009). Roos (2001) salienta que nunca se deve começar por passagens e exercícios rápidos, quando as mãos, dedos e braços estão ainda frios. Segundo a autora, há que tocar lentamente, com grandes movimentos.

Voltando a importância do aquecimento físico, também Weineck (1941)³ afirmou que o aquecimento corresponde a todas as medidas, que antes de praticar um desporto, seja para treinar ou para competir, servem de preparação de um estado psicofísico e coordenativo – cinestésico muscular ideal, assim como para a prevenção de lesões. A circulação sanguínea no interior dos tecidos é otimizada, principalmente, pela abertura e dilatação dos capilares na região dos músculos, proporcionando um melhor abastecimento de oxigénio e substratos, havendo um aumento da atividade enzimática. Sem o

³ Weineck, Jurgen, Treinamento Ideal, 9ª edição, editora Manole, Munique, 1999.

aquecimento, pode ocorrer uma fadiga prematura, pois os músculos que estão a trabalhar não têm oxigénio suficiente na fase inicial do trabalho, aumentando assim a taxa de produtos metabólicos ácidos. Com o aquecimento, então, os músculos têm condições para apresentar um desempenho metabólico máximo. Alcançando a temperatura ideal, todas as reações fisiológicas decisivas para a capacidade de desempenho motor transcorrem de maneira mais eficiente. O aquecimento muscular também tem a função de ajustar os sistemas funcionais, permitindo que o organismo inicie o seu trabalho nos limites da sua capacidade.

Segundo Weineck (1941), o aumento da temperatura corporal também age na prevenção das lesões. O trabalho de aquecimento geral ativo leva a uma diminuição das resistências elásticas e viscosas (reduzindo o atrito interno). Os músculos, da mesma forma que os tendões e ligamentos, torna-se mais elástica e capaz de ser alongada. O autor relatou que a temperatura externa e as condições climáticas agem de forma a estimular ou inibir o desenvolvimento do programa de aquecimento. As temperaturas altas ajudam a reduzir o tempo de aquecimento, enquanto que o tempo chuvoso e frio, ao contrário, aumentam a necessidade de ampliação do tempo de aquecimento. Segundo este autor, o espaço de tempo ideal entre o fim do aquecimento e o início da atividade, é de 5 a 10 minutos, pois neste espaço de tempo a temperatura dos músculos ainda não caiu, mantendo-se assim o efeito completo do aquecimento sobre a capacidade do desempenho desportivo. O efeito do aquecimento mantém-se ainda por cerca de 20 a 30 minutos a um nível relativamente alto e só depois de 45 minutos deixa de ser detectável.

Weineck (1941) afirmou também que no campo psicológico, o aquecimento geral ativo também leva a um aumento da capacidade de desempenho e de prontidão para o desempenho. Ocorre um estado de excitação no Sistema Nervoso Central (SNC), que ativa as estruturas centrais. Desta maneira, age favoravelmente no processo de aprendizagem e na capacidade coordenativa, aumentando a precisão dos atos motores e a concentração no desempenho desportivo.

Para o Colégio Americano de Medicina Desportiva (1987), a duração e a intensidade do aquecimento dependem da idade, das condições ambientais, da capacidade funcional e sintomatologia do indivíduo. O tempo de aquecimento varia entre 10 a 60

minutos (quanto mais velha for a pessoa, maior o tempo) e inclui exercícios de alongamento, calistenia⁴ e outras modalidades de exercício muscular.

Segundo Oliveira (1990)⁵, a actividade física aumenta a temperatura do corpo, levando ao aquecimento muscular. Desta forma, a passagem do oxigénio do sangue para as células ocorre com maior rapidez, porque tanto a hemoglobina (que transporta o oxigénio no sangue) como a mioglobina (que segura o oxigénio no músculo) liberam mais rapidamente o oxigénio que estão a carregar. Assim, com o aumento da temperatura, os nervos, que transmitem mensagens à medula e ao cérebro e trazem as respostas aos músculos, fazem esta função de maneira mais rápida e eficaz. O autor refere que o tempo ideal de aquecimento é de 10 a 15 minutos. Segundo Oliveira (1990), as análises fisiológicas e biomecânicas foram unânimes em mostrar as vantagens do alongamento, devendo fazer parte do todo processo de aquecimento. Antes da atividade física, os alongamentos preparam os músculos para um melhor desempenho, principalmente dos músculos mais exigidos na atividade. Permitem que as articulações tenham maior flexibilidade na execução dos movimentos, afirmando que para a prevenção de lesões musculares, o alongamento é o melhor remédio. Aconselha também que no desaquecimento deve-se realizar alongamentos, em menor quantidade que no aquecimento, a fim de recuperar os músculos que mais exigência tiveram e preparar os músculos para as próximas sessões de treino ou de competições. Este autor ainda relatou sobre os efeitos negativos da massagem muscular antes da atividade física. A massagem antes do exercício, leva a um aquecimento muscular periférico, e com isso, uma distribuição difusa de sangue. Assim, os músculos que irão trabalhar não estarão nem suficientemente aquecidos, nem devidamente irrigados. Além disso, provoca um relaxamento nos músculos justamente na hora em que eles não podem estar relaxados. Já a massagem bem feita, após o exercício físico, facilita o retorno do sangue venoso e recupera o corpo mais rapidamente dos esforços que fez com a prática do exercício. Este sangue venoso recebido pelo coração é levado aos pulmões, que eliminam o gás carbónico em troca de oxigénio.

⁴ Calistenia - Com origem na ginástica sueca apresenta uma divisão de oito grupos de exercícios localizados associando a música ao ritmo dos exercícios que são feitos à mão livre usando pequenos acessórios para fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos. Promove a saúde e a aptidão física em pessoas que não são atletas

⁵ Oliveira, Osmar de - O atleta moderno. Dicas e Verdades para o esportista. Oficina de Livros, Belo Horizonte, 1990.

Outro autor que refere a importância do aquecimento, neste caso da voz é Sataloff (1991)⁶, que sugeriu iniciar o aquecimento com exercícios corporais. Segundo o autor, estes exercícios ajudam o paciente a desenvolver uma consciência propriocetiva/cinestésica do corpo no espaço, assim como a consciência dos músculos utilizados na fala ou no canto. O aquecimento também ajuda a fortalecer e a condicionar os músculos corporais e vocais, além de permitir que o indivíduo se concentre na sua performance. De acordo com o autor, os exercícios de aquecimento poderiam variar de acordo com a necessidade do paciente, mas normalmente incluem exercícios de relaxamento geral, respiração e alinhamento, alongamento do corpo e das articulações e projeção de voz. O autor também sugeriu o uso de técnicas que levem ao relaxamento progressivo por meio do fortalecimento e soltura muscular, partindo da musculatura geral até grupos musculares específicos, como a mandíbula e a língua. Também este tipo de relaxamento pode ser feito para acelerar o processo de recuperação muscular, no desaquecimento. Para aqueles pacientes com extrema tensão de língua e mandíbula, o aquecimento é fundamental. Estes exercícios ajudam a levar ao normal funcionamento destas regiões, como também desenvolver o fortalecimento e a destreza na língua e nos lábios, fazendo com que o indivíduo tenha uma produção vocal com muito menos esforço. O autor referiu o termo “Preparação” para o aquecimento na sequência dos exercícios que se seguem:

- Exercícios de alongamento corporal;
- Exercícios de cabeça (para cima/para baixo, cabeça em direção aos ombros e rotação de cabeça);
- Exercícios de massagem (com as mãos no rosto) e alongamento (rosto comprimido e abrindo a boca/colocando a língua para fora);
- Exercícios para mobilidade de mandíbula;

Quanto aos cantores coralistas, a preparação vocal inclui quatro elementos: relaxamento, postura, respiração e ressonância. Quanto ao relaxamento, esta prática pode ser feita por meio de manipulação e/ou exercícios de contração e alongamento, visando o aumento do fluxo sanguíneo para determinada área. Segundo o autor, para o canto livre

⁶ Sataloff, R.T., M.D., D.M.A - Professional Voice, The Science and Art of Clinical Care. 2a edição, Singular Publishing Group, San Diego, 1991.

seria preciso que o corpo estivesse solto e bem coordenado. No acto de cantar, o cantor recebe impulsos neurolinguísticos que irão comandar o acto de cantar.

O alinhamento corporal é crucial para o canto. Assim, antes da performance, como parte do aquecimento, o cantor deve soltar os joelhos e encaixar a cabeça, pescoço, ombros, cintura e joelhos na linha da coluna espinhal. Para auxiliar o trabalho respiratório, e a soltura da região abdominal, o maestro poderia fazer trabalhos respiratórios com os sons f, s, x, ou tx. Também poderiam ser feitos trabalhos de inspiração/expiração de diversas formas, e no final os coralistas cantariam associando o canto à respiração. Quanto à ressonância, exercícios com vibração sonorizada de língua ou lábios são propostos, para melhorar a coordenação. A sensação de relaxamento e ressonância facial também podem ser sentidos no canto com m, n, l, nh, v, z, j. As vogais podem ser produzidas em sílabas, utilizando estas consoantes. Os cantores devem sentir a coordenação na mente, no corpo e no tom.

Também segundo Prokop (1995)⁷ enfatizou que os exercícios de aquecimento devem ser divididos em 4 partes:

1. Exercícios corporais: para alongar e aquecer os tecidos. É importante observar a postura. Fazer exercícios para o relaxamento da cervical e da boca (abertura e fecho da boca, colocar a língua para fora e bocejo);
 2. Massagem facial: massajar os músculos da cabeça, face e pescoço, incluindo os da base da língua;
 3. Exercícios respiratórios: visando a prática de respiração abdominal;
 4. Voz: Exercícios para estirar e aquecer os tecidos, não esquecendo a postura e ir reduzindo a tensão vocal. A autora propõe: técnica de bocejo-suspiro, humming (com variação de 5 notas, em escala ascendente), e vocalizos com /u/ (subindo em terceiras).
- Ainda sobre o aquecimento vocal, os autores Elliot, Sundberg, Gramming⁸ (1995) afirmaram que, apesar dos efeitos subjetivos do aquecimento vocal serem amplamente aceites, os efeitos fisiológicos são altamente desconhecidos para a musculatura do aparelho vocal. Como o aquecimento vocal tende a aumentar o fluxo sanguíneo nos músculos,

⁷ Prokop, J.E. - Exercises for Rehabilitation and Training. Anais do III Congresso Internacional de Fonoaudiologia, São Paulo, 1995.

⁸ Elliot, N., Sundberg, J., Gramming, P. - What Happens During Vocal Warm-Up? Journal of Voice, vol.9, No.1, pp.37-44, Raven Press, New York, 1995.

parece que este procedimento leva à diminuição da viscosidade nas pregas vocais, à semelhança do que ocorre com o aquecimento do atleta, e conseqüentemente, à redução do limiar de pressão vocal.

A pesquisa realizada pelos autores, medindo a pressão vocal e a frequência fundamental, antes e depois do aquecimento vocal, foi realizada em sete cantores e três cantoras. Mostraram grandes variações nos efeitos do aquecimento vocal de indivíduo para indivíduo, não sendo possível comprovar esta teoria. Mesmo assim, os autores acreditam que os músculos da laringe sofrem os mesmos efeitos do aquecimento que outros músculos do corpo, já que todos os indivíduos pesquisados relataram uma maior facilidade e maior controle vocal pós-aquecimento vocal. Este estudo mostrou que a redução na viscosidade não é um fator dominante entre os outros. Além disso, apesar das propriedades mecânicas das cordas vocais diferirem significativamente entre os indivíduos, todos os cantores estudados sentiram uma nítida diferença na função vocal após o aquecimento.

Também segundo Fox, Bowers & Foss (1991)⁹ relataram que a sensibilidade dos receptores sensoriais aumenta com a subida de temperatura dos tecidos do corpo, agindo principalmente sobre a capacidade coordenativa, uma vez que a precisão dos movimentos desportivos depende muito das informações que estes receptores transmitem ao SNC. Conseqüentemente haverá redução nos tempos de contração muscular e dos seus reflexos. Estes autores recomendaram os seguintes exercícios:

- (1) Alongamento para o aumento da flexibilidade e possível proteção contra lesões;
- (2) Exercícios de calistenia (contração), para aprimoramento da força e tônus muscular;
- (3) Atividade curta e formal (ex.: corrida curta) colocando assim o corpo em prontidão para o esforço máximo.

Tais exercícios aumentam a amplitude do movimento ao redor de uma articulação, permitindo uma melhor realização das habilidades; e servem como medida preventiva contra a laceração das fibras musculares e tecidos conjuntivos. O tempo de aquecimento deve ser em torno de 15 minutos, sendo 5 minutos de exercícios de alongamento e 10 minutos de exercícios de calistenia.

Estes autores aconselharam a prática do desaquecimento muscular após a atividade física, recomendando que as atividades de desaquecimento sejam semelhantes às

⁹ Fox, Bowers et Foss - Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos, 4ª edição, ed .Guanabara Koogan, RJ,1991.

atividades de aquecimento, mas que sejam realizadas em ordem inversa (exercício, seguido de alongamento). Referem que o nível sanguíneo e muscular de ácido láctico cai mais rapidamente durante o exercício-recuperação do que durante o repouso-recuperação. Assim sendo, o desaquecimento promove uma recuperação mais rápida em relação à fadiga.

Também relataram que uma atividade ligeira após um exercício pesado mantém a bomba muscular em ação e, desta forma, previne a estagnação sanguínea nas extremidades, prevenindo a possibilidade de ter contraturas e de dores musculares tardias.

Mcardle, Katch & Katch (1992)¹⁰ referiram que o processo de aquecimento alonga (estira) a unidade músculo tendinosa e, subsequentemente, permite um maior comprimento e menor tensão para qualquer carga específica agindo sobre a unidade. Desta maneira, pode reduzir as oportunidades de lesão articular e muscular.

O aquecimento específico aprimora a destreza e a coordenação. Além disso, os autores afirmaram que o aquecimento melhora o desempenho muscular, devido ao aumento do fluxo sanguíneo e da temperatura muscular, permitindo maior velocidade de contração e relaxamento dos músculos; maior eficiência mecânica, devido à menor resistência viscosa dentro dos músculos; utilização facilitada do oxigénio pelos músculos, porque a hemoglobina libera o oxigénio mais prontamente em temperaturas mais altas; facilitação da transmissão nervosa e do metabolismo muscular nas temperaturas mais altas; um aquecimento específico também pode facilitar o recrutamento das unidades motoras necessárias numa atividade máxima subsequente; maior fluxo sanguíneo através dos tecidos ativos.

O aquecimento ajuda o atleta a preparar-se também psicologicamente para um evento. A actividade prévia prepara mentalmente para a prova, de forma a que a sua atenção e concentração estejam focalizadas no desempenho que se aproxima. Estes autores também enfatizaram que o aquecimento deve ser gradual e suficiente para aumentar a temperatura muscular e do sistema nervoso central, sem causar fadiga nem reduzir as reservas de energia. Esta consideração é altamente individualizada: o tempo e o tipo de aquecimento depende de indivíduo para indivíduo. O mesmo programa de aquecimento não serve para um atleta olímpico e para uma pessoa comum que não pratique desporto regularmente.

¹⁰ Mcardle, W. D; Katch, F. I; Katch, V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 3ª edição. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1992.

Segundo Zaza (1994)¹¹, o aquecimento serve para ativar a circulação sanguínea e para aquecer os músculos e articulações necessárias de forma a preparar o músico para a sua prática instrumental. O aquecimento deve ser progressivo durante vários minutos. Este aquecimento musical no início de uma sessão de estudo, ensaio ou concerto deverá incluir notas longas e lentas para aquecer os músculos e aumentar o fluxo sanguíneo nas zonas corporais que são mais necessárias durante o estudo, ensaio, ou concerto. O aquecimento deve consistir em duas fases: mobilização articular e aquecimento aeróbio:

a) Mobilização articular – A mobilização deve ter uma amplitude confortável, não forçando até amplitudes desconfortáveis, possibilitando o início da lubrificação articular e a preparação do corpo para a atividade.

b) Aquecimento aeróbio – Realizar uma atividade aeróbia leve durante cerca de 5 minutos, como andar depressa, jogging, ou mesmo saltar/pular/saltitar.

Outro aspeto que este autor realça é o facto de as pausas para descanso serem importantes para o bom estado físico de um músico:

- Estudando, ensaiando, temporadas longas de concertos ou tocar novas peças pode expor o músico a um excessivo stress físico. As pausas para descanso ajudam a dissipar essa tensão.

Qualquer tipo de treino físico, incluindo o estudo ou o ensaio é baseado no princípio de sobrecarga. Para se ver uma melhoria da performance, o corpo tem de trabalhar mais do que normalmente está habituado. Este princípio é tanto mais eficaz quanto mais tempo o musculo tem para descansar. Sem descanso, o músculo começa a entrar em fadiga e não consegue a partir daí ter a mesma qualidade de trabalho. O stress físico de tocar passa do músculo para outros tecidos moles como tendões e ligamentos. A maioria das lesões ao nível dos tecidos moles acontece quando o músculo entra em fadiga. Com um descanso adequado entre o estudo e o ensaio ou entre concertos, o músculo torna-se cada vez mais forte e disponível para trabalhar mais. Pausas de descanso adequadas proporcionam ao músico uma sensação revitalizante e pronto para continuar a sua performance perto do seu limite sem progressivamente aumentar o seu nível de dor, desconforto ou fadiga. Pausas regulares intervaladas entre as sessões de estudos proporcionam não só um descanso a nível muscular e tendinoso mas também para a mente.

¹¹ Zaza, C. (1994). Research-Based Prevention for Musicians. *Medical Problems of Performing Artists* , 9 (1), 3-6.

As pausas permitem assim uma recuperação física dos tecidos moles que estão sob stress mas também podem aumentar a aprendizagem. Evidências indicam que a aprendizagem ocorre com mais eficácia se durante a prática forem efetuados períodos de descanso de curta duração em comparação com períodos de prática prolongada.

A duração sugerida entre a duração da prática e a duração do descanso (Zaza, 1994):

- 5 Minutos de descanso durante cada 25 minutos de prática;
- 10 Minutos de descanso durante cada 50 minutos de prática;
- 10 - 15 Minutos de descanso durante cada 30 minutos de prática

Também segundo Andersen (2005)¹², no complemento de longas práticas instrumentais, estas devem ser interrompidas realizando pausas de descanso acompanhadas por alongamentos suaves para promover a circulação periférica e aliviar a fadiga. Devem ser tomados cuidados no sentido de se evitar que sejam vigorosos, evitando a dor ou forçando os músculos a alongar para além da sua capacidade funcional. Shafer-Crane (2006)¹³ indica que os exercícios de alongamentos suaves podem ser realizados ao longo do dia, com maior frequência nas práticas instrumentais, bem como antes e depois dos concertos. Estes alongamentos podem promover algum benefício na redução do desconforto e no aumento da circulação periférica.

Nesta revisão bibliográfica são vários os autores que realçam a importância do aquecimento dos instrumentistas. Em relação ao aquecimento físico para os autores Watson (2009), Oliveira (1990) e Fox, Bowers et Foss (1991), os instrumentistas deverão dar tanta importância ao aquecimento como ao desaquecimento. A recomendação de alguns exercícios de alongamentos e de relaxamento, tentando que haja sempre uma ordem para os fazer (1. Exercícios corporais, 2. Massagem facial, 3. Exercícios de respiração, 4. Exercícios instrumentais – Prokop:1995) são cruciais para uma melhor qualidade de estudo ou de performance e até para o nosso dia-a-dia, visto que muitas vezes, fazemos movimentos repetitivos, mesmo não estando a tocar, o que leva o autor Shafer – Crane, G. (2006) a aconselhar a prática de exercícios de aquecimento ao longo do dia. Outro aspeto importante que o autor Weineck (1941) realçou, é o facto de a temperatura externa

¹² Andersen, J. (2005). Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk. *Journal of Athletic Training* , 40 (3), 218-220

¹³ Shafer-Crane, G. (2006). Repetitive Stress and Strain Injuries: Preventive Exercises for the Musician. *Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America* , 17 (4), 827-842.

influenciar a forma de como deveremos fazer o aquecimento: calor – reduz o tempo de aquecimento e o frio/chuva – aumenta o tempo de aquecimento. Depois de todos os exercícios físicos feitos, os instrumentistas deverão passar para o aquecimento instrumental, executando notas longas e exercícios para a precisão dos dedos (Robinson e Zander - 2002). De uma forma geral, todos os autores referidos anteriormente falam sobre a importância que o aquecimento tem na vida de um instrumentista, não esquecendo também os cantores. Todas as fases do aquecimento, seja ele físico ou instrumental, deverão, por uma questão de saúde física, serem feitos antes de qualquer hora de estudo, ensaio ou concerto, para prevenir possíveis lesões que possam aparecer futuramente. E foi com esta preocupação que este projeto foi realizado, concentrando a atenção deste tema nos alunos de grau inicial, intermédio e avançado. Portanto, um dos objetivos deste projeto foi desde o início implementar ou educar os alunos sobre a importância do aquecimento físico e instrumental, que estão diretamente ligados um ao outro. A próxima secção, falará um pouco sobre o tema do projeto e falará dos objetivos a alcançar com a realização do estudo feito aos alunos com a implementação dos exercícios de aquecimento físico e instrumental nas aulas de oboé.

Parte II - Estudo Empírico

1. Apresentação do projeto

O propósito deste projeto educativo é avaliar a importância da implementação no estudo dos jovens oboístas do aquecimento físico e instrumental, tendo em conta as várias opiniões deixadas pelos inquiridos no questionário que realizei assim como uma visão médica sobre esta matéria. Serve também o presente projeto de pretexto para, através deste trabalho, ensinar aos jovens alunos de oboé as várias maneiras de fazer aquecimento, com exercícios específicos para cada membro do corpo que é usado durante a execução do instrumento.

Este projeto educativo foi implementado nos Conservatórios de Música da Maia, Conservatório de Música de Ourém e Fátima e no Conservatório de Música S.José da Guarda no ano letivo de 2012/2013, tendo a duração de dois meses entre a primeira aula, onde se deu a conhecer aos alunos os vários exercícios de aquecimento, e a última aula, onde se viu a reação dos alunos ao tipo de exercícios de aquecimento dados na primeira aula.

O grupo de participantes nesta investigação é constituído pelos alunos de oboé que integram os Conservatórios acima mencionados, instituições localizadas nas localidades que lhe dão o nome.

Os exercícios de aquecimento foram realizados por 6 alunos, dos referidos conservatórios, sendo 4 do sexo feminino e 2 do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos de idade. Os referidos alunos encontram-se a frequentar diferentes graus desde iniciação ao 8º grau, respectivamente.

Foi também relevante para a realização deste projeto, um questionário sobre a importância do aquecimento nos oboístas, onde 6 oboístas colaboraram com as suas respostas, de certa forma, opiniões sobre a importância deste tema na vida profissional de um oboísta. Portanto, esta experiência com os alunos foi realizada através da aplicação de exercícios, com a sugestão de um médico-osteopata. Os questionários foram realizados por mim, e foram divididos em quatro partes: 1ª – Aquecimento dos instrumentistas, 2ª – aquecimento

dos alunos, 3º - desaquecimento e 4º - Atividades paralelas que possam influenciar positivamente a prática do oboé.

“O estudo de recolha de dados é uma forma de pesquisa que se caracteriza (...) pela interrogação direta das pessoas, cujo comportamento se deseja conhecer, que auxilia o que surge na realidade e traz a possibilidade de quantificação” ¹⁴

A investigação expõe dados qualitativos, ou seja, contém um carácter exploratório, onde os inquiridos dão respostas livres, sem terem um parâmetro de respostas obrigatórias, ou seja, este tipo de questionário abre um espaço para a interpretação de cada um dos inquiridos. Neste projeto, os inquiridos foram confrontados com um questionário, em que as suas respostas refletem a sua opinião sobre o tema que se está a debater. A isto também se acrescenta a experiência dos alunos com os exercícios de aquecimento que foram dados, por sugestão de um médico osteopata.

“ O questionário é a melhor forma para a recolha de dados, uma vez que permite medir com melhor exatidão o que se deseja. Em geral, o questionário refere-se a um meio de obter respostas às questões através de uma fórmula que o próprio informante preenche” ¹⁵

Antes da atribuição dos exercícios aos alunos, foi entregue em mãos uma carta aos encarregados de educação e aos diretores dos Conservatórios a fim de pedir autorização para realizar a investigação do projeto educativo com os respectivos alunos em questão.

É de salientar que todos os encarregados de educação manifestaram interesse pelo tema do projeto e acharam que seria uma mais valia para as aulas de instrumento.

1.1 Definição da problemática e objetivos do projeto

Neste projeto educativo, pretende-se avaliar a importância da implementação, principalmente nas aulas de oboé dos alunos das iniciações, de exercícios de aquecimento físico e instrumental. Será que se um aluno, desde o início da sua aprendizagem musical num instrumento, adotar este tipo de exercícios sempre que toque, terá vantagens para a

¹⁴ Gil, A.C (1999, p.70)

¹⁵ Cervo, A. L., & Bervian, P. A. (1983:159).

sua progressão? Obviamente que durante os anos em que o aluno esteja na iniciação, teria de ser sempre acompanhado nas aulas pelo professor, com o objetivo de executar bem todos os exercícios que fossem implementados. O objetivo seria, mais tarde, quando já estivesse num 2º ou 3º grau, ficar praticamente autónomo no que toca ao aquecimento físico. O aquecimento instrumental seria implementado a partir do 1º grau (isto se o aluno tivesse frequentado a iniciação), com notas longas e pequenos exercícios técnicos já existentes em métodos.

A nível motivacional, aspira-se que os alunos implementem os exercícios de aquecimento no seu estudo quotidiano, fazendo com que não só previnam lesões musculoesqueléticas, como também beneficiem de uma melhor execução das variadas obras ou estudos que estão a tocar.

O objetivo central do projeto em causa será recolher elementos que indiquem o quão importante é implementar o aquecimento físico e instrumental nas aulas de oboé.

O aquecimento não está implementado de uma forma organizada, pois a duração das aulas também não o permite, visto que cada aluno só tem 45 minutos de aula por semana. Nesses 45 minutos, o aluno perde sempre 5 minutos a montar o instrumento e a colocar a palheta em água, e depois só tem mais 40 minutos para trabalhar o que foi pedido na aula anterior. Ora o problema está no facto de não haver tempo suficiente para implementar e fazer aquecimento nas aulas. Para isso, seriam precisos pelo menos 90 minutos de aula por semana para dar tempo ao aluno de fazer tudo. Estou a referir-me a alunos de iniciação até ao 2º grau, visto que a partir daí, eles seriam praticamente autónomos e teriam obrigatoriamente que fazer o seu aquecimento antes de iniciar a aula.

Este projeto pode ser pertinente na medida em que pretenderá tirar conclusões em relação à importância que o aquecimento físico e instrumental tem na formação de um oboísta, sem que possam colocar em causa a apresentação do trabalho de casa do aluno nas aulas.

A realização quer dos exercícios de aquecimento nos alunos, quer dos questionários no final do projeto, terá como objetivo perceber se os alunos se sentiram melhor a tocar, depois de fazerem o respectivo aquecimento, se aumentou a resistência dos alunos nas aulas e no seu estudo em casa.

1.2 Metodologia

As linhas orientadoras em termos metodológicos para a realização deste projeto foram as seguintes:

- Execução dos exercícios de aquecimento: os exercícios de aquecimento físico foram feitos segundo os conselhos de um fisioterapeuta (e também seguindo as indicações dos professores com quem estudei) de como executar exercícios de aquecimento afectando os músculos que os oboístas usam para tocar. Foi dado um conjunto de 8 exercícios físicos e 3 exercícios instrumentais em que o aluno teria de os fazer antes da aula ou nas suas sessões de estudo;
- Preenchimento do questionário por parte dos alunos: foram entregues em mão os questionários aos alunos depois dos dois meses de experiência com os exercícios de aquecimento. Foi entregue em formato de papel, tendo os alunos preenchido o questionário em casa, tendo sido explicadas atempadamente todas as perguntas expostas;
- Visão médica sobre quais os melhores exercícios de aquecimento para oboístas: foram dados alguns exercícios físicos com o aconselhamento de um fisioterapeuta;
- Questionário feito a 6 oboístas sobre a importância do aquecimento para os oboístas: foi elaborado um questionário para análise quantitativa com 11 perguntas. O questionário teve como objetivo apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos inquiridos. Foi enviado via correio electrónico, onde o tempo de espera da recepção das respostas ao questionário foi de sensivelmente um mês.

1.3. Implementação do Projeto

Na primeira aula, foi necessário explicar aos alunos o tema do projecto educativo e de que forma o iria implementar. Estabeleceu-se então um compromisso com os alunos, para que nenhum falhasse em relação aos exercícios de aquecimento.

Durante o primeiro mês os alunos tiraram algumas dúvidas em relação à forma da execução do aquecimento físico e instrumental. Em relação ao aquecimento físico, alguns alunos perguntaram se na rotação dos pulsos deveria-se fazer mais lento ou mais rápido ou

se nos alongamentos dos ombros deveriam sentir dor ou não. Como alguns alunos são de tenra idade, precisaram de tirar este tipo de dúvidas já que não têm ainda muita noção sobre este tipo de aquecimento. Em relação ao aquecimento instrumental, um ou outro aluno tirou dúvidas em alguns exercícios como na duração das notas ou a dinâmica que deveriam tocar, se a seguir ao arpejo deveriam tocar ou não as terceiras da escala que estariam a estudar. No fundo, o primeiro mês foi um período de adaptação.

No segundo mês, os alunos já se sentiam mais a vontade em relação aos dois tipos de aquecimento.

Em relação à aluna do 8º grau, foi trabalhado um tipo de aquecimento instrumental diferente. Já que a aluna conhecia alguns exercícios, foi pedido que adaptasse exercícios de aquecimento à obra que estaria a estudar.

Um dos objectivos deste projecto foi desde o início implementar ou educar os alunos sobre a importância do aquecimento físico e instrumental, que estão directamente ligados um ao outro.

1.4. Caracterização dos alunos

A forma adoptada para identificar os alunos ao longo deste presente projecto foi através da atribuição de letras a cada um deles, de A a F, sendo esta a atribuição completamente aleatória.

Quanto à escola onde frequentavam, escolhi três alunos da cidade da Maia, dois alunos de Fátima e um da cidade da Guarda, tendo em conta o interesse e envolvimento neste projecto.

Aluno A – Aluna do sexo feminino, com 9 anos de idade, a frequentar o 4º ano de iniciação no Conservatório de Música da Maia;

Aluno B – Aluno do sexo masculino, com 9 anos de idade, a frequentar o 4º ano de iniciação no Conservatório de Música S. José da Guarda.

Aluno C – Aluno do sexo masculino, com 11 anos de idade a frequentar o 2º grau do ensino articulado no Conservatório de música de Ourém e Fátima;

Aluno D – Aluna do sexo feminino, com 14 anos de idade a frequentar o 5º grau do ensino articulado no Conservatório de Música de Ourém e Fátima;

Aluno E – Aluna do sexo feminino, com 13 anos de idade a frequentar o 4º grau do ensino articulado no Conservatório de Música da Maia;

Aluno F – Aluna do sexo feminino, com 17 anos de idade a frequentar o 8º grau do ensino supletivo no Conservatório de Música da Maia.

1.5. Implicações para as aulas de oboé

Nesta secção, pretendeu-se, de acordo com as informações recolhidas na pesquisa bibliográfica – algumas expostas no enquadramento teórico -, nas entrevistas e observações feitas no *trabalho de campo*, perceber quais as implicações efetivas de toda esta informação recolhida no bem-estar de um oboísta. Serão propostas algumas recomendações – dirigidas a oboístas estudantes, professores e instrumentistas profissionais, conselhos sobre possíveis exercícios de aquecimento adequados à fase de desenvolvimento dos alunos.

1.6. Questionário

A escolha do questionário enquanto instrumento de inquirição aos alunos de oboé, professores e instrumentistas profissionais, constituiu uma opção metodológica, porque de uma forma objetiva, poderá expressar realidade e opiniões recolhidas de uma amostra representativa de um grupo de grandes dimensões.

O inquérito por questionário, embora seja um instrumento de recolha de dados sistemáticos e de maior simplicidade de análise, apresenta maiores dificuldades de conceção e está sujeito a uma elevada taxa de não respostas.¹⁶

¹⁶ Cf. Carmo, H. & Ferreira, M. (2008).

O questionário realizado ao grupo dos oboístas profissionais, foi feito com o objetivo de perceber se o aquecimento físico e instrumental seria importante para os inquiridos e de que maneira é que os inquiridos o fariam.

No capítulo seguinte, elaborei a análise do um questionário aplicado a 6 oboístas, sendo eles 2 oboístas profissionais, 2 professores de oboé e 2 estudantes do ensino superior. O objetivo seria saber se o aquecimento seria importante para os inquiridos, se o faziam regularmente e se na sua opinião, seria importante incutir no seu estudo, na sua preparação ou nas aulas de instrumento. O método analítico utilizado para fazer os inquéritos foi uma análise temática qualitativa, em que as respostas dadas pelos inquiridos foram relacionados com o aquecimento dos instrumentistas, aquecimento para alunos e desaquecimento. Para observar este tipo de executantes, sendo estudantes, professores e músicos profissionais não seria certamente uma tarefa fácil. O nível da complexidade de tal atividade como as várias formas de fazer o aquecimento e o relaxamento dos músculos leva-me a adotar uma abordagem metodológica qualitativa¹⁷ que me permita manter em foco, segundo a opinião dos inquiridos, tanto quanto possível a importância do aquecimento físico e instrumental antes da execução do instrumento.

O questionário está dividido em quatro secções, a primeira onde se questiona qual o tipo de aquecimento que os instrumentistas praticam, a segunda secção questiona a importância de haver métodos para o aquecimento de alunos, a terceira secção realça a importância do desaquecimento após várias horas de execução do instrumento e por fim a última secção, questiona sobre a importância de atividades paralelas poderem influenciar positivamente na prática do oboé.

As questões relacionadas com o projeto educativo pretendem recolher indicadores de influência do projeto educativo na forma e na importância que o aquecimento físico e instrumental terá na generalidade dos oboístas, sejam eles instrumentistas profissionais, professores ou alunos.

¹⁷ Metodologia Qualitativa - carácter exploratório, estimula os inquiridos a pensarem livremente sobre algum tema, objeto ou conceito. Mostra aspetos subjetivos e atingem motivações não explícitas, ou mesmo de conscientes, de uma forma espontânea. É utilizada quando se procura perceções e entendimentos sobre a natureza geral da questão, abrindo um espaço para a interpretação de cada um.

O método de pesquisa para proceder a esta investigação consistiu na elaboração de questões no âmbito da importância do aquecimento antes de tocar, pretendendo constatar que esta principal questão é um assunto importante para a educação dos oboístas, saberem que futuramente poderão ter problemas físicos caso não tenham como “obrigação diária”, fazer o aquecimento físico e instrumental.

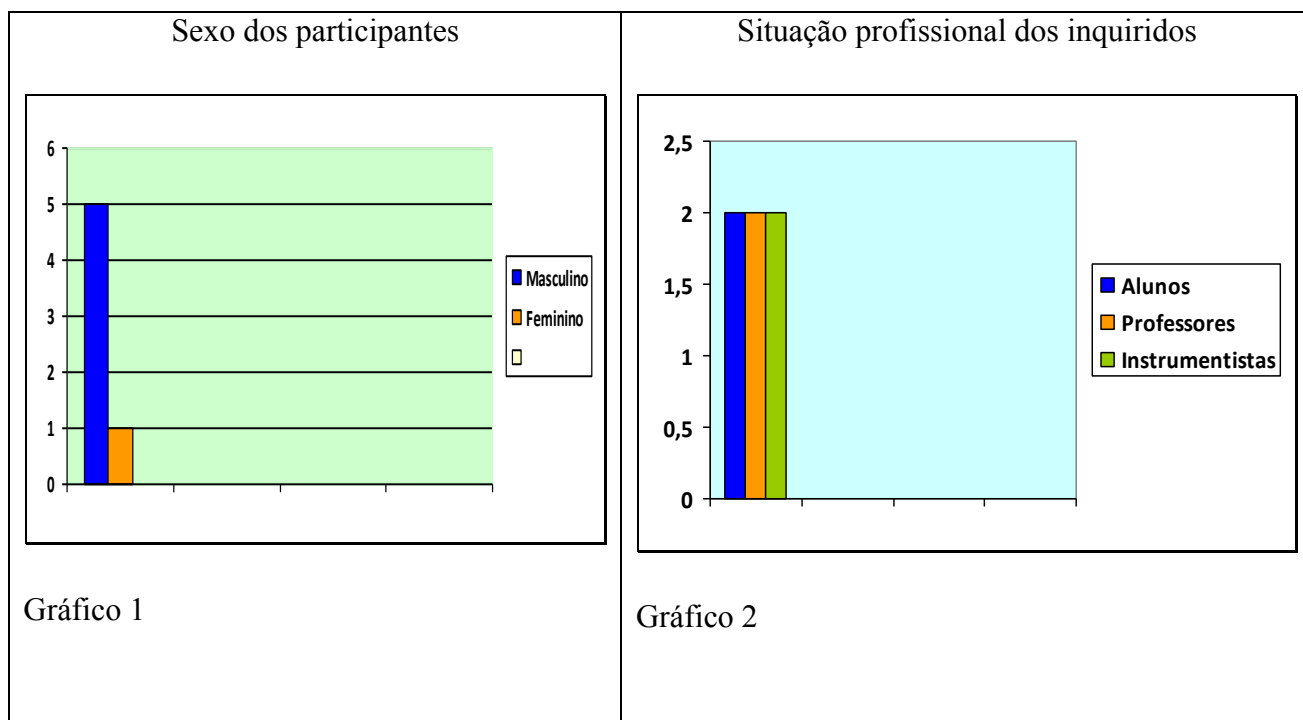
Este estudo insere-se num contexto probabilístico, uma vez que o objeto de análise diz respeito à generalidade dos oboístas.

O inquérito foi constituído por perguntas abertas, ou seja, com a possibilidade de responder às questões com opinião própria, apresentadas pelo investigador do questionário. Optou-se pela utilização deste tipo de perguntas e não de perguntas com carácter fechado, uma vez que seria importante saber as várias opiniões sobre o tema do projeto educativo.

O questionário enviado aos inquiridos foi respondido via e mail, visto que nem todos teriam disponibilidade para uma sessão de corpo presente. A maioria dos questionários foram reenviados após uma a duas semanas de os inquiridos o terem recebido.

2. Descrição das respostas obtidas no questionário

2.1 Questionários aos oboístas



Através dos presentes gráficos, verifica-se que seis dos cinco inquiridos são do sexo masculino e uma inquirida do sexo feminino. Quanto á situação profissional dos seis inquiridos, dois são alunos do ensino superior, outros dois são professores e os últimos dois são instrumentistas de orquestra profissionais.

Perguntas do Questionário aos oboístas

Será que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

A discussão em torno da importância do aquecimento físico antes de tocar continua a ser um assunto não muito relevante para a maioria dos oboístas. Muitos consideram que seria importante fazer o aquecimento físico antes de tocar, no entanto nem todos o implementam ou ensinam aos seus alunos.

Os oboístas Tiago Coimbra, Tiago Oliveira, Francisco Vieira e Fernanda Amorim (ver anexo) negam qualquer aquecimento físico antes de tocar, Francisco Vieira afirma que é mais comum fazer-se o aquecimento com a palheta e de seguida com oboé do que o aquecimento físico.

Já os oboístas Aldo Salvetti e Tamas Bartók têm uma opinião diferente, dizendo que a maioria dos oboístas fazem aquecimento físico. Ora vejamos: os instrumentistas de orquestra como estão sujeitos a várias horas de execução do instrumento nos ensaios de orquestra, dão mais importância ao aquecimento físico e por conseguinte, se também leccionassem, implementariam também nas suas aulas esse tipo de aquecimento.

Seria importante fazer um prévio aquecimento antes de tocar? Que tipo de aquecimento faz, físico ou instrumental?

Segundo Aldo Savetti (entrevistado, ver anexo), *tocar oboé é uma atividade muito exigente fisicamente. Reparei que, se o meu corpo estiver numa boa condição muscular e de flexibilidade, é mais fácil sustentar o stress das performances, a tensão físico-mental que implica fornecer o máximo resultado possível num momento preciso, como faz um atleta de alta competição. Cada um tem que encontrar o seu próprio equilíbrio no treino físico individual. O importante é a regularidade e a qualidade da disciplina escolhida. (...) Quanto ao meu aquecimento instrumental, ao longo dos anos, faço sempre uma serie de exercícios técnicos obrigatórios que me permitem, em 20-25 minutos diários, manter o nível necessário para a agilidade requerida na minha profissão de solista numa orquestra sinfónica.*

Sataloff (1991)¹⁸ tem também uma opinião idêntica, onde sugeriu iniciar o aquecimento com exercícios corporais.

“ Estes exercícios ajudam o paciente a desenvolver uma consciência propriocetiva/cinestésica do corpo no espaço, assim como a consciência dos músculos utilizados na fala ou no canto. O aquecimento também ajuda a

¹⁸ Sataloff, R.T., M.D., D.M.A - Professional Voice, The Science and Art of Clinical Care. 2a edição, Singular Publishing Group, San Diego, 1991.

fortalecer e a condicionar os músculos corporais e vocais, além de permitir que o indivíduo se concentre na sua performance.” (Sataloff, 1991)

O entrevistado Francisco Vieira acrescenta também que o ideal é mesmo adotarmos sempre uma rotina equilibrada, variada e flexível, antes de tocar qualquer peça, estudo ou obra orquestral.

Fernanda Amorim, depois de ter uma lesão, começou por fazer aquecimento físico, mas dá mais importância à parte do aquecimento instrumental.

Já Tiago Coimbra, Tiago Oliveira e Tamás Bartok optam só por fazer aquecimento instrumental.

Quando se estuda alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Este tipo de aquecimento não é muitas vezes abordado, pois a maioria dos oboístas não necessita de aplicar um aquecimento específico para a obra que está a estudar no momento.

Para Tiago Coimbra (entrevistado, ver anexo), *o aquecimento nada tem a ver com a obra que se vai tocar. Há obras que sem uma boa preparação se tornarão praticamente “missões suicidas” e outras talvez não; mas a ausência da preparação (digamos, “respiração baixa” e caixa de ressonância) irá sempre notar-se.* Aldo Salvetti e Tamas Bartok não aplicam os exercícios de aquecimento às obras que estão a estudar.

Já Tiago Oliveira (entrevistado, ver anexo), realça a importância da aplicação dos exercícios de aquecimento nas obras que está a estudar:

“Quando estou ainda no início do estudo de uma peça, o meu aquecimento baseia-se nas duas ou três passagens mais difíceis tecnicamente da obra, fazendo-as de diferentes formas e dia após dia em andamentos diferentes” (retirado da entrevista de Tiago Oliveira)

Fernanda Amorim e Francisco Vieira (entrevistados, ver anexo), acrescentam também:

“ Se o aquecimento for intencional ou com o objetivo de determinada obra (principalmente se for tonal), para além das respectivas escalas e arpejos, costumo

complementar com exercícios dos métodos Sellner¹⁹ e Salviani²⁰, escolhendo as tonalidades adequadas e associadas à obra a estudar”. (retirado da entrevista de Fernanda Amorim e Francisco Vieira).

O facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

O entrevistado Francisco Vieira (ver anexo), afirma que *“a maioria dos oboístas, nomeadamente os que tocam todos os dias em orquestra, não terá o rigor de fazer o devido aquecimento, não por falta de interesse mas talvez por facilitismo. É uma constatação que os instrumentistas dos instrumentos de metal têm mais essa preocupação com o metódico aquecimento. A explicação dessa diferença, penso que também se deve à nossa constante preocupação com o estado das palhetas mas, obviamente em todos os instrumentistas, a resistência e produtividade será tanto maior quanto melhor o estado físico, nomeadamente os músculos dos lábios e contacto físico com o instrumento”*. Os oboístas Tiago Coimbra, Fernanda Amorim e Támas Bartok são da mesma opinião sobre o facto de o aquecimento físico ser passado para segundo plano. Já Aldo Salvetti acrescenta que talvez alguns jovens oboístas que pratiquem muito e que estejam muito confiantes nas suas capacidades físicas é que poderão não se interessarem pelo aquecimento físico.

Seria importante haver algum método ou livro que explicasse aos estudantes de que maneira é que se deveria fazer o aquecimento? Porquê?

“Sim, sem dúvida que todos sabemos a variedade de exercícios que são adotados para o aquecimento, mas o certo é que estes são mais comuns em livros/métodos para os metais. Seria bom haver também esta abordagem escrita para o oboé.”

(Francisco Vieira, entrevistado, 2013 - ver anexo)

¹⁹ Sellner, J. Méthode pour hautbois ou saxophone. Nouvelle edition revue et annotée par L. Bleuzet, Gérard Billaudot editeur, Paris.

²⁰ Salviani, Studi per oboé, vol.II, Casa Ricordi editori, Milano, 2001.

Para Tiago Oliveira, seria útil um livro desta natureza, no entanto os oboístas devem adotar mais autonomia em relação ao aquecimento e não se guiarem pelos métodos.

Aldo Salvetti acrescenta também: *“Já há vários métodos instrumentais, o essencial é cada um encontrar o próprio método, dependendo das exigências e possibilidades pessoais, e tendo em conta que a aprendizagem musical é um processo que nunca acaba de se desenvolver, de se repor em questão”*.²¹ (Passin, G; Malzer, R, Die Spieltechnik der oboé. 1ª edição, Friedrich Hofmeister Musikverlag, Hofheim, Leipzig, 2000.)

Para Támas Bartok seria importante haver estes métodos pois o aquecimento é fundamental para o aluno e seria mais um livro de apoio ao aquecimento. Já Fernanda Amorim, chama a atenção pelo fato de a maioria dos alunos, não terem tempo de aquecer, e cada vez mais as aulas tem uma menor duração, o que faz com que nós os professores tenhamos de abreviar o tempo de aquecimento.

Já Tiago Coimbra não concorda com o fato de os oboístas recorrerem a métodos para fazer o aquecimento. Para ele, cabe ao professor ensinar variadas formas de aquecimento.

Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?

Tiago Oliveira (2013) defende que todos os professores deveriam ensinar desde o início as melhores formas de fazer o aquecimento:

“(…), os professores deveriam desde início ensinar as melhores formas de aquecimento aos seus alunos. Porque bons hábitos devem ser iniciados e aprendidos logo no início, é algo indispensável para um oboísta o aquecimento e os mais jovens devem ter essa noção logo no começo da sua vida musical.”

(Oliveira, 2013)

Tal como cada treinador explica as sequências de um treino, um professor deverá fazer o mesmo em relação ao aquecimento antes de tocar oboé. Deverão ter um maior conhecimento dos músculos que trabalham, visto que durante a execução, os oboístas

²¹ Passin, G; Malzer, R, Die Spieltechnik der oboé. 1ª edição, Friedrich Hofmeister Musikverlag, Hofheim, Leipzig, 2000.

fazem movimentos muito curtos e repetitivos (Francisco Vieira, entrevistado, ver em anexo. Fernanda Amorim, entrevistada, ver em anexo.)

“(...)A vantagem é sempre imensa, embora na prática não seja fácil conseguirmos cativar a atenção do aluno para estes aspectos. Essa abordagem deve ser progressiva e gradual.”

(Vieira, 2013)

O aquecimento é a base de tudo o que se possa tocar. Há obras que sem o aquecimento, seriam impossíveis de executar com uma boa performance. Já outras obras, não tão exigentes a nível físico, talvez o aquecimento não faça tanta diferença ao nível da resistência, mas irá afetar a afinação, qualidade de som, projeção e articulação. (Tiago Coimbra, entrevistado, ver em anexo). Para o oboísta Aldo Salvetti, que já tem alguma experiência como professor de oboé, os professores têm que adaptar a sua experiência e sabedoria (em relação ao aquecimento para alunos) em cada caso específico (...).

Método com vários níveis de aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados. Dariam importância ou não?

“Poderia ser uma boa ideia, tendo em conta que o resultado final é sempre um processo individual. Penso que um método deveria ser uma caixa de ideias onde poder atingir sugestões, para depois completar o próprio método.”

(Salvetti, 2013)

Haver um método com vários níveis de aquecimento (iniciantes, intermédios e avançados) seria bom para os alunos. No entanto, um iniciante (criança) não estará tão recetivo para essas complexidades do aquecimento, daí que se deve ir aplicando gradualmente os exercícios de aquecimento. No fundo, o professor tem que ter um papel fundamental nesta consciencialização, tanto no aquecimento como no arrefecimento. (Francisco Vieira, entrevistado, ver em anexo. Fernanda Amorim, entrevistada, ver em anexo).

No entanto, para o entrevistado Tiago Coimbra, a existência de métodos não seria tão importante assim, visto que cada professor tem que acompanhar o aluno a desenvolver e melhorar em conjunto o tipo de aquecimento que fazem:

“Cabe ao professor que acompanha o aluno (a partir do momento em que inicia o estudo do instrumento, digamos 7 ou 8 anos) desenvolver e melhorar em conjunto com ele estas condições. Não vamos pedir a um estudante de 10 anos que tenha o mesmo suporte (diafragma) que um aluno de 20 anos. Há que trabalhar a caixa de ar e o suporte, acompanhando o desenvolvimento escolar do aluno, mas também o seu desenvolvimento físico.(...) Isso tem de ser trabalhado e é algo a aprender, tão importante como as posições dos dedos, embocadura, solfejo e toda a restante formação musical.”

(Coimbra, 2013)

Relaxamento dos músculos envolvidos na prática do instrumento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer relaxamento após o seu estudo, de que maneira o fariam?

“Tal como um atleta, depois de terminar uma corrida, precisa de fazer alongamentos e relaxar antes de terminar o seu treino, também um instrumentista deve criar, na sua rotina, o seu retorno à calma que contribui para aumentar a resistência e diminuir a rigidez dos músculos (lábios, dedos, braços...) na próxima vez que pegar no instrumento. Para o referido retorno à calma, deve-se tocar coisas simples, sem qualquer esforço em termos de dinâmica (mf) e de extensão (registro médio), com som suave, centrado e relaxado.”

(Vieira, 2013)

Para fazer um bom desaquecimento, convém fazer alongamentos dos braços, pulsos e dedos e relaxar os lábios e os músculos faciais, fazendo-os vibrar. (Fernanda Amorim, entrevistada, ver em anexo). Segundo Andersen (2005)²², no complemento de longas práticas instrumentais, estas devem ser interrompidas realizando pausas de descanso acompanhadas por alongamentos suaves para promover a circulação periférica e aliviar a fadiga. Devem ser tomados cuidados no sentido de se evitar que sejam vigorosos, evitando a dor ou forçando os músculos a alongar para além da sua capacidade funcional. Shafer-

²² Andersen, J. (2005). Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk. *Journal of Athletic Training*, 40 (3), 218-220

Crane (2006)²³ indica que os exercícios de alongamentos suaves podem ser realizados ao longo do dia, com maior frequência nas práticas instrumentais, bem como antes e depois dos concertos.(ver

Já para o resto dos entrevistados, o desaquecimento dos músculos não são tão importantes como o aquecimento. *Não vejo muitas vantagens num desaquecimento. Se o aluno tocar com tensão, desaquecer pode ser útil e evitar lesões, mas nesse caso o que se deveria combater seria tocar com tensão.* (Tiago Coimbra, entrevistado, ver em anexo). Já para Tiago Oliveira, o desconhecimento levou a que nunca fizesse desaquecimento nem na prática de exercício físico “talvez porque nunca ninguém me alertou ou me ensinou tal coisa”. Para Tamás, não faz sentido fazer desaquecimento, pois na sua opinião não tem efeito direto com o estudo.

Aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados o fim de prevenir lesões por esforço repetitivo.

Pausas regulares intervaladas entre as sessões de estudos poderão prevenir lesões e proporcionam não só um descanso a nível muscular e tendinoso mas também para a mente. As pausas permitem assim uma recuperação física dos tecidos moles que estão sob stress mas também podem aumentar a aprendizagem. Evidências indicam que a aprendizagem ocorre com mais eficácia se durante a prática forem efetuados períodos de descanso de curta duração em comparação com períodos de prática prolongada (Zaza, 1994 – ver enquadramento teórico). Outra forma para prevenir lesões por esforço repetitivo que seria praticar desporto. No entanto, as pausas entre o estudo são muito importantes para prevenir as lesões. A cada 20 ou 30 minutos deve-se fazer uma pausa. Seja ela uma pausa de 15 minutos ou uma pausa de 1 minuto (Tiago Coimbra, entrevistado, ver em anexo).

“Desde que comecei a estudar assim, para além de ter muito mais noção do tempo e de melhor organizar o estudo, consigo estudar mais por dia, mais concentrado, sem qualquer tipo de lesões.”

(Coimbra, 2013)

²³ Shafer-Crane, G. (2006). Repetitive Stress and Strain Injuries: Preventive Exercises for the Musician. Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America , 17 (4), 827-842.

Mas o mais importante será conhecer o nosso próprio corpo, os seus limites, os sinais que ele nos dá. Fazer períodos de descanso regulares quando há um estudo intensivo, fazer alongamentos regularmente, procurar um bom especialista em patologias dos músicos, sobretudo aprender a fazer sempre a prevenção, utilizando técnicas e medicinas com mentalidade chinesa, para os músculos continuarem a ficar saudáveis (...) (Aldo Salvetti, entrevistado, ver em anexo).

Outros problemas que poderão surgir por esforço repetitivo serão as tendinites, má postura e mau uso da embocadura. As tendinites devem-se principalmente ao fato de os oboístas fazerem forças e tensões desnecessárias. A má postura deve-se por vezes à prática do instrumento quando estudam sentados, e por fim ao mau uso da embocadura em que pode acontecer que um aluno não morda os lábios por dentro com os dentes. No entanto acontece muitas vezes os alunos queixarem-se que ficam feridos com a marca dos dentes vincada nos lábios. Essa é uma das lesões frequentes e significa que o contacto da palheta com a boca/lábios não está correto e deve ser corrigido. (Tiago Oliveira, entrevistado, ver em anexo. Fernanda Amorim, entrevistada, ver em anexo. Francisco Vieira, entrevistado, ver em anexo).

Soluções para adquirir uma posição mais saudável.

No fundo, adquirir uma posição mais saudável seria, em primeiro lugar tocar em frente ao espelho regularmente. Depois, ver a forma como se toca tanto sentado, como em pé, ou seja, para tocar sentado, o oboísta tem de se sentar direito e ter um bom apoio na cintura abdominal, para tocar em pé, terá que “plantar” bem os dois pés ao chão e baixar o apoio diafragmático. Outra solução viável para corrigimos a nossa postura, seria fazer gravações em vídeo, onde a partir daí o oboísta poderia observar se estaria a tocar com uma postura correta ou não. (Tiago Coimbra, entrevistado, ver em anexo. Francisco Vieira, entrevistado, ver em anexo. Aldo Salvetti, entrevistado, ver em anexo).

Praticar algum desporto ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação à sua resistência?

Segundo os entrevistados, é muito importante praticar desporto pois ajudará o sistema cárdio - respiratório a estar em forma. Qualquer desporto que dê para trabalhar nesse sentido, ajudará na resistência do oboísta (Tiago Coimbra, entrevistado, ver em anexo). Outra recomendação importante em relação ao desporto e que trabalha todas as partes do corpo é a natação. É um desporto que melhora o sistema respiratório, melhora o sistema imunológico, coordenação motora, torna os músculos mais fortes, garante oxigenação para o cérebro e melhora o sistema cárdio - vascular.²⁴

2.2 Análise das respostas dos oboístas

O questionário está dividido em 4 secções relativamente ao projeto educativo:

I – Aquecimento dos instrumentistas;

II – Aquecimento para alunos;

III – Desaquecimento

IV – Atividades paralelas que possam influenciar positivamente a prática do oboé.

Em relação à primeira secção, os oboístas que leccionam e que ainda frequentam o ensino superior, negam qualquer aquecimento físico antes de tocar. É mais comum fazerem o aquecimento com a palheta e de seguida o aquecimento instrumental com o oboé. Já os oboístas profissionais, têm uma opinião diferente, dizendo que a maioria dos oboístas profissionais fazem aquecimento físico. Como vemos, há já opiniões diferentes nesta pequena amostra em relação ao aquecimento, talvez porque os oboístas profissionais estão sujeitos a várias horas de execução do instrumento nos ensaios de orquestra, dão mais

²⁴ <http://emagrecercomsaude.com.br/os-beneficios-da-natacao>

importância ao aquecimento físico e por conseguinte se também leccionassem, implementariam também nas suas aulas esse tipo de aquecimento.

Em relação à segunda secção – aquecimento para alunos – as respostas dos inquiridos são claramente positivas, havendo uma grande receptividade de opiniões sobre o assunto em questão. Para a maioria dos oboístas, os professores deveriam ensinar desde o início aos seus alunos as melhores formas de fazer o aquecimento. Deverão ter um maior conhecimento sobre os músculos que trabalham visto que durante a execução, fazem movimentos curtos e repetitivos, e seria positivo por parte dos professores alertarem sobre esse assunto ou até mesmo terem um método de apoio sobre os músculos que os oboístas utilizam na execução do instrumento. No que toca a métodos de apoio com vários níveis de aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados, a maioria dos inquiridos concordou na existência de um método próprio com vários níveis de aquecimento. No entanto, também defendem que o professor tem que ter um papel fundamental nessa consciencialização, seja no aquecimento como no desaquecimento. Em relação ao desaquecimento, encontramos respostas um pouco distintas. Para os professores de oboé, é muito importante o relaxamento dos músculos, pois leva a diminuir a rigidez dos músculos da próxima vez que pegar no instrumento. Os alongamentos nesta fase também são importantes para que possa aliviar a tensão dos músculos e a fadiga. Já os oboístas profissionais e alunos do nível superior, não dão muita importância ao desaquecimento, visto que não tem um efeito direto no estudo.

Na quarta e última secção - atividades paralelas que possam influenciar positivamente a prática do oboé – todos os inquiridos acham que é importante a prática de um desporto, pois ajudará o sistema cárdio - respiratório a estar em forma. Tocar oboé é um esforço grande e que necessita de muita energia e muita resistência, daí a prática de um desporto ser importante para um oboísta.

2.3 Questionários aos alunos

A escolha do questionário aos alunos (essencialmente com perguntas fechadas), enquanto instrumento de inquirição, constitui uma opção metodológica consciente porque, de uma forma objetiva, poderá expressar realidades e opiniões recolhidas de uma amostra representativa de um pequeno grupo de alunos de oboé.

O questionário está dividido em duas secções, a primeira onde são recolhidos os dados referentes aos inquiridos, tais como a idade, o sexo, escola que frequenta e o grau frequentado. A segunda secção contém questões relacionadas com dados referentes ao presente projeto educativo. As questões relacionadas com o projeto educativo, pretendem recolher indicadores da influência do projeto educativo no seu estudo e na sua performance.

O método de pesquisa para proceder a esta investigação consistiu num levantamento de dados dos alunos que frequentam as classes de oboé, por mim leccionadas, através dos quais foi possível obter resultados significativos para a interpretação dos mesmos. Para além das questões acerca da idade, sexo, escola e grau que frequentam, foram elaboradas questões no âmbito do aquecimento físico e do aquecimento instrumental.

Este estudo não se insere num contexto probabilístico, uma vez que o objeto da análise diz respeito a um pequeno grupo de alunos num curto espaço de tempo. Pretende sim recolher indicadores que evidenciem a importância do aquecimento no desenvolvimento do seu estudo.

O inquérito para os alunos foi constituído por perguntas fechadas, ou seja, sem a possibilidade de responder de uma outra forma às perguntas apresentadas pelo investigador no formulário. Optou-se pela utilização deste tipo de perguntas e não de perguntas de carácter aberto visto que os alunos participantes no projeto não têm ainda capacidade para interpretar por terem idades muito pequenas.

O inquérito entregue aos alunos foi respondido no Conservatório, numa sala isolada, sem a presença do professor. Foi entregue no final da sua aula de oboé.

O questionário aos alunos apresenta duas partes: a primeira parte diz respeito às questões que abrangem os números 1 e 4 e são perguntas onde o investigador retém os dados

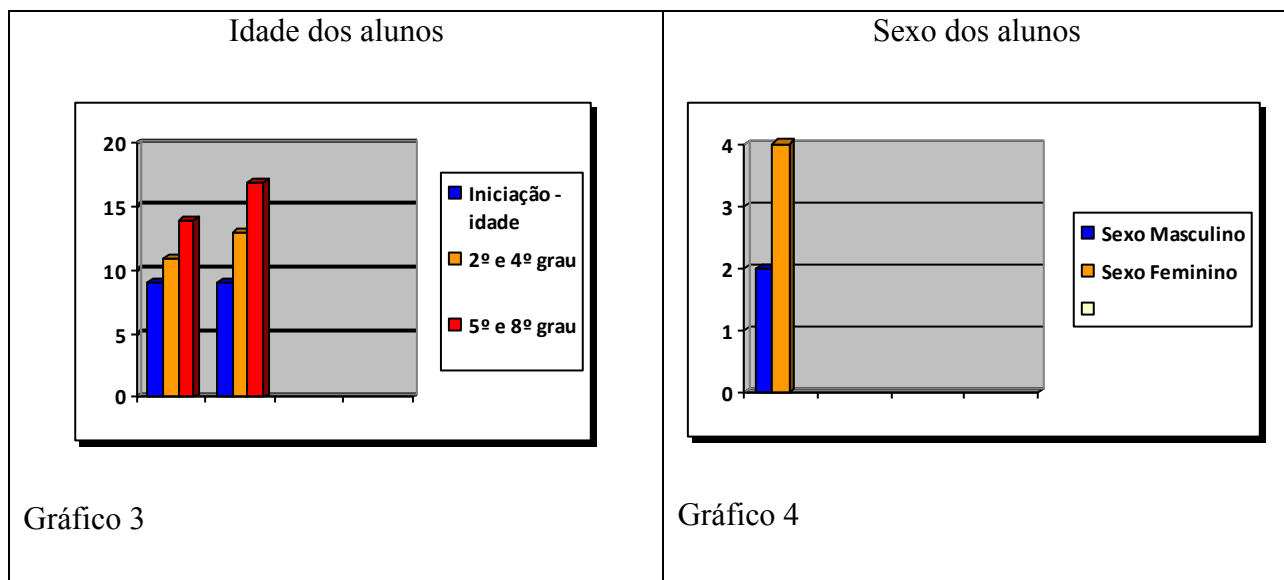
pessoais dos alunos. A segunda parte abrange as questões 5 a 12 e são questões nos quais se pretende mostrar em que medida os exercícios de aquecimento foram importantes para o desenvolvimento do seu estudo e da sua performance.

A segunda parte do questionário apresenta três possibilidades de resposta, pela qual os alunos foram impelidos a ponderar acerca daquela que seria a resposta mais adequada á realidade:

1. Pouco Significativo
2. Significativo
3. Muito Significativo

Com a aquisição destes dados, tal como vamos verificar seguidamente, será possível obter indicadores que nos levam a confirmar a motivação dos alunos em fazer os exercícios de aquecimento.

2.4 Dados Pessoais



Conservatório que os alunos frequentam

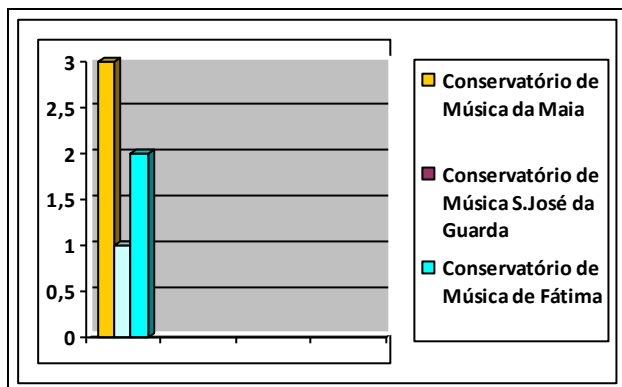


Gráfico 5

Grau que frequentam

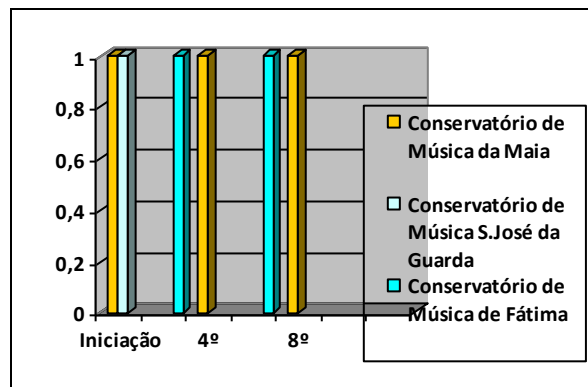


Gráfico 6

Através dos presentes gráficos, verifica-se que dois alunos têm a idade de 9 anos, um aluno com 11 anos, outro aluno com 13, outro aluno com 14 e por último um aluno com 17 anos. Quanto ao sexo dos participantes, 2 alunos são do sexo masculino e 4 alunos do sexo feminino, havendo assim mais percentagem de alunos do sexo feminino. No que diz respeito ao Conservatório que os alunos frequentam, verifica-se que três alunos frequentam o Conservatório de Música da Maia, um aluno frequenta o Conservatório de Música S. José da Guarda e dois alunos frequentam o Conservatório de Música de Fátima. É de salientar que a maioria dos participantes são do Conservatório de Música da Maia, onde a classe de oboé é maior que os restantes Conservatórios. Quanto ao grau que frequentam, dois alunos são de iniciação, um aluno frequenta o 2º grau, outro aluno o 4º grau, outro aluno o 5º grau e por fim uma aluna que frequenta o 8º grau.

2.5 Questões colocadas aos alunos e suas respostas

Aquecimento físico

Como classificas a importância da participação neste projeto?

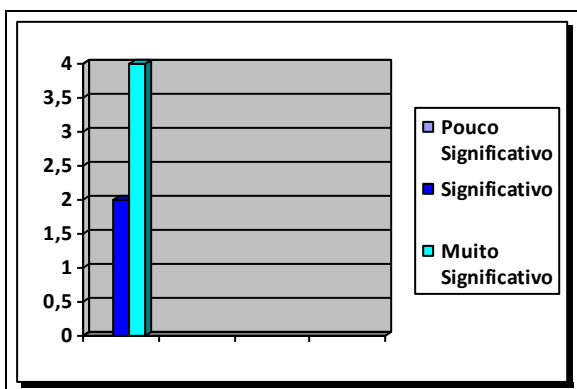


Gráfico 7

Como classificas a importância da aprendizagem do aquecimento físico e instrumental?

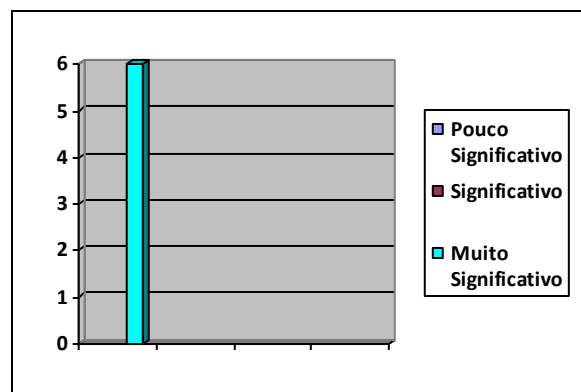


Gráfico 8

Achas que os exercícios de aquecimento dados contribuíram para um melhor aproveitamento do estudo?

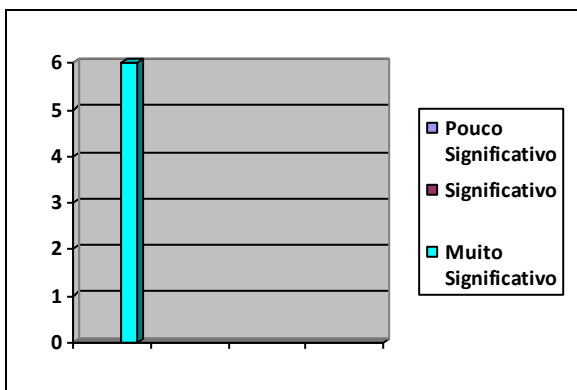


Gráfico 9

Sentiste-te mais relaxado a tocar depois de fazer os exercícios de aquecimento?

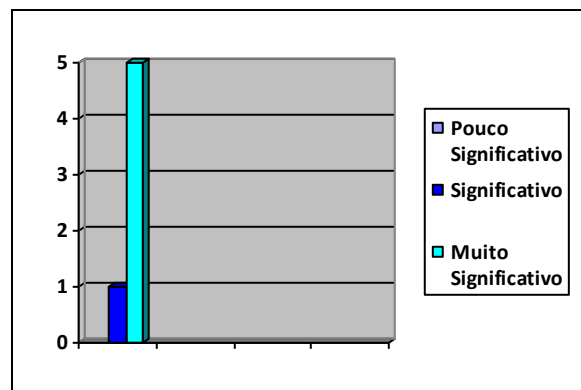


Gráfico 10

Os gráficos acima apresentados permitem-nos perceber que 2 alunos consideram de forma significativa a importância na participação no projeto e 4 alunos consideram muito significativo a importância na participação no projeto. Quanto à aprendizagem do aquecimento físico e instrumental, 6 alunos classificaram como muito significativo. Na pergunta acerca da contribuição dos exercícios de aquecimento para um melhor aproveitamento do estudo, 6 alunos consideraram muito significativo. Quanto ao facto de se sentirem mais relaxados a tocar depois de fazerem o aquecimento, um aluno achou significativo o relaxamento e os restantes 5 alunos acharam muito significativo o relaxamento após os exercícios de aquecimento.

Os indicadores sugerem que os alunos consideram que melhoram o seu estudo por fazerem o aquecimento físico e instrumental antes de qualquer performance. Todos os resultados obtidos foram positivos, os alunos evidenciaram perceber as vantagens que o aquecimento trouxe no seu desenvolvimento como performer. Estas evidências foram manifestadas essencialmente na percepção que os alunos têm da importância do aquecimento, seja enquanto alunos ou performers, pelo que conseguiram distinguir a evolução desta problemática que tantas vezes prejudica a performance dos oboístas.

Aquecimento instrumental

O aquecimento instrumental, fez melhorar a tua resistência?

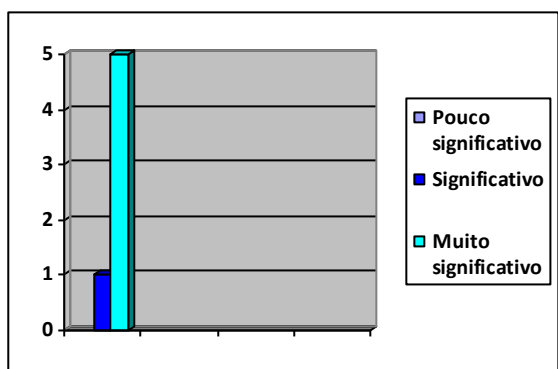


Gráfico 11

A qualidade de som, melhorou depois de fazer os exercícios instrumentais?

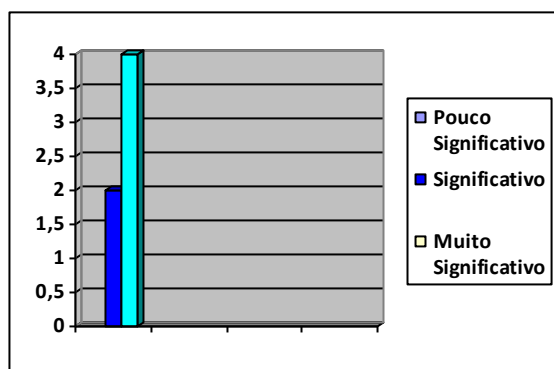


Gráfico 12

Achas que este tipo de exercícios de aquecimento físico e instrumental deveriam ser implementados na aprendizagem do oboé?

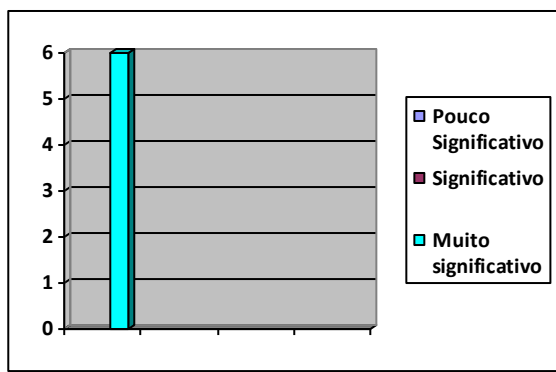


Gráfico 13

A participação neste projeto educativo fez com que desses mais importância ao aquecimento?

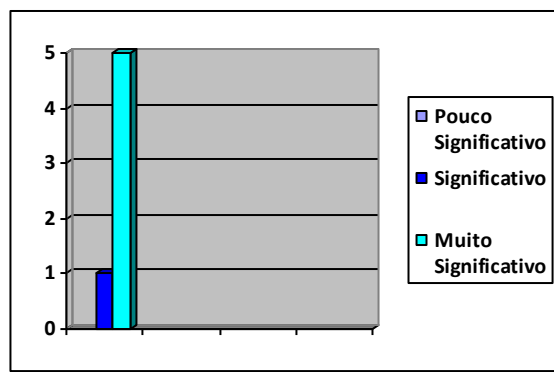


Gráfico 14

No que diz respeito ao aquecimento instrumental, podemos verificar que 1 aluno achou significativas as melhoras da sua resistência quando começou a fazer o aquecimento e 5 alunos de forma muito significativa. Em relação ao melhoramento da qualidade do som após fazer os exercícios de aquecimento, 2 alunos consideraram significativo e 4 alunos consideraram muito significativo. Quanto às implementações destes exercícios de aquecimento nas aulas de oboé, todos os 6 alunos consideram ter uma importância muito significativa.

Quanto a participação no projeto educativo, 1 aluno considerou significativa a importância que deu aos exercícios de aquecimento e 5 alunos consideram ter uma importância muito significativa o fato de darem mais importância aos exercícios de aquecimento participando neste projeto educativo.

Estes resultados permitem verificar que os alunos respondem positivamente na totalidade das perguntas relacionadas com o aquecimento instrumental.

Todos os alunos manifestaram interesse em dar continuidade aos exercícios de aquecimento, pois compreendem que lhes trouxe vantagens para o seu estudo e para sua performance. Todos os alunos apresentaram um grau de motivação elevado. Desta forma,

os exercícios de aquecimento sejam eles físicos ou instrumentais, contribuíram para que os alunos implementassem no seu estudo esta forma de aquecimento.

2.6 Análise das respostas dos alunos

Os questionários estão divididos em duas partes relativamente ao projeto educativo, tendo dois grupos: aquecimento físico e aquecimento instrumental. Em todas as áreas as respostas são claramente positivas, havendo apenas sete respostas no conjunto das duas partes que acharam apenas significativo a importância do aquecimento.

Encontramos as respostas mais satisfatórias no que diz respeito à importância da aprendizagem do aquecimento físico e instrumental, assim como no que diz respeito à contribuição de um melhor aproveitamento do estudo fazendo os exercícios de aquecimento, e também na implementação do aquecimento físico e instrumental na aprendizagem do oboé.

Todos os alunos expressaram a vontade de darem continuidade ao trabalho dos exercícios de aquecimento, evidenciando um grau de motivação elevado.

De uma forma geral, conseguimos ver que os alunos consideram que a importância de fazer o aquecimento físico e instrumental, contribui para uma maior resistência física, para uma melhor qualidade de som (fazendo os exercícios com a palheta e exercícios instrumentais), e para uma melhor performance. Atribuem aos exercícios de aquecimento uma importância no que diz respeito ao conhecimento das suas próprias capacidades assim como reconhecem a influência do mesmo para melhorarem a sua performance.

Todos os exercícios de aquecimento implementados durante os dois meses de estudo, foram avaliados em conjunto com um fisioterapeuta, para que nenhum exercício fosse o menos indicado para os exercícios de aquecimento físico. No ponto seguinte, o fisioterapeuta irá dar alguns conselhos e dar a conhecer as partes do corpo onde há maior risco de surgir uma lesão, para quem toca oboé.

3. A importância do aquecimento nos oboístas na visão de um Fisioterapeuta

Para este projeto educativo, seria necessário uma visão médica sobre a importância do aquecimento nos oboístas. Para isso, foi pedido a colaboração do fisioterapeuta Vítor Soares, licenciado em fisioterapia, trabalha com atletas de alta competição na zona norte do país, nomeadamente Atletismo e também com alguns músicos.

Na visão de Vítor Soares na prática do oboé, os oboístas devem adotar no seu quotidiano certos hábitos a nível de postura, que os irão ajudar a alcançar com mais qualidade os resultados pretendidos. Devem adotar sempre uma postura confortável de modo a evitar criar tensões desnecessárias no tronco e não devem ter períodos de estudo muito longas, superiores a seis horas. Para o fisioterapeuta Vítor Soares, os oboístas devem ter cuidado ao inspirar quando atingem a capacidade máxima do ar porque vai prejudicar o seu controlo na saída.

O mais importante para Vítor Soares seria: *“Antes de um evento musical temos que pôr em prática algumas indicações para ajudar no nosso desempenho. Devemos realizar manobras circundantes com os ombros, realizar a rotação da cabeça inspirando em posição anatómica e expirando o ar totalmente sempre que se rode para a esquerda e para a direita”. Na extensão e flexão, devemos também fazer a rotação da cabeça para a esquerda e para a direita.”* Em relação aos músculos faciais, Vítor Soares é também apologista de que se fazer um aquecimento através de alguns exercícios, próprios para quem toca oboé.

- Exercícios para aumentar a capacidade respiratória

Um dos exercícios que Vítor Soares aconselha são os exercícios respiratórios. Para quem toca um instrumento de sopro, é muito importante este tipo de exercícios.

“Para aumentar a quantidade de ar nos pulmões, o truque é respirar profundamente e regularmente. Solte o ar pela boca com os lábios levemente fechados, abra-os apenas o suficiente para que um pouco de ar possa sair com resistência. Tente fazer isto com

bastante frequência, pois isto faz com que os alvéolos pulmonares se acostumem a segurar o ar por mais tempo e assim estica-os. Expire completamente e lentamente, permita que o seu diafragma (principal inspirador) desça, mantendo os seus músculos abdominais relaxados. Abra os braços, deixando-os o mais longe possível do corpo para ajudar a abrir o peito”.

(Vítor Soares – Fisioterapeuta)

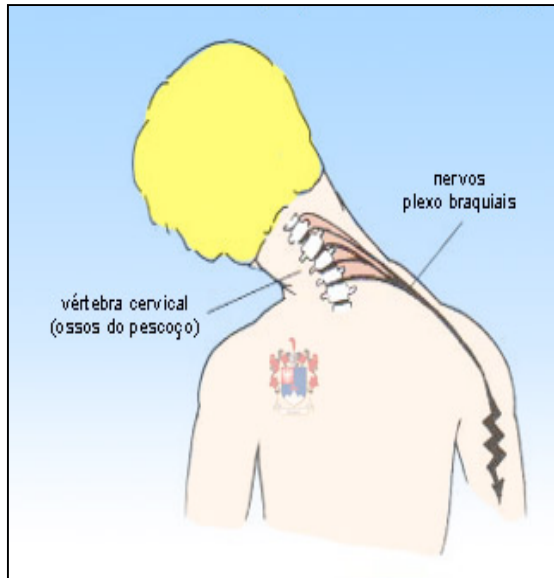
Fazer exercícios de respiração durante as mais variadas atividades do quotidiano pode ser-nos bastante útil nas práticas em que realmente necessitamos de uma boa capacidade respiratória, tal como tocar oboé.

- Exercícios físicos para aumentar a capacidade pulmonar

Para tocar oboé, é preciso um grande esforço físico. Há um grande desgaste físico quando se executa um instrumento como este. Para Vítor Soares, é importante fazer exercício físico dentro de água para obter uma maior resistência. Dentro de água o nosso corpo tem que trabalhar mais para fornecer oxigénio suficiente ao sangue. Os desportos de água como natação e hidroginástica são um dos mais indicados para quem faz um grande esforço físico todos os dias. Um dos exercícios que Vítor Soares aconselhou foi o seguinte: “Mergulhar o corpo na água e fazer exercícios com o corpo que se encontra submerso. Se praticar com regularidade estes exercícios, o seu sistema respiratório ficará mais eficiente, aumentando a sua capacidade.” O fisioterapeuta aconselha vivamente a prática do desporto, como fazer exercícios aeróbicos fazendo pequenas séries de treino intenso; andar de bicicleta, fazer caminhadas, correr e praticar natação. Todos estes desportos são atividades cardiovasculares rigorosas, sendo uma ótima forma de aumentar a capacidade respiratória.

3.1 Possíveis Lesões

Durante a explicação sobre a parte do corpo que um oboísta exerce mais tensão, o fisioterapeuta Vítor Soares afirmou que instrumentistas que tratou, também exercem tensão



no mesmo sítio, chamado Plexo Braquial. E o que é o Plexo Braquial? Plexo Braquial é uma lesão nos nervos que se propagam do pescoço descendo até ao braço. Existem sete ossos no pescoço chamado vértebras. As vértebras estão ligadas umas às outras por ligamentos. A medula vai da parte de trás do cérebro e, através de um canal de vértebras desce até á região lombar. Os nervos que saem da medula e fazem com que os membros e o corpo se movimentem e terem sensibilidade, é chamado de nervos periféricos. Um grupo de

Fig.1 - Lesão Plexo Braquial

nervos periféricos, dando o nome de Plexo Braquial, sai da medula e viaja entre as vértebras e o ombro, dando ao braço a habilidade de funcionamento.

- Exercícios de reabilitação para as lesões do Plexo Braquial

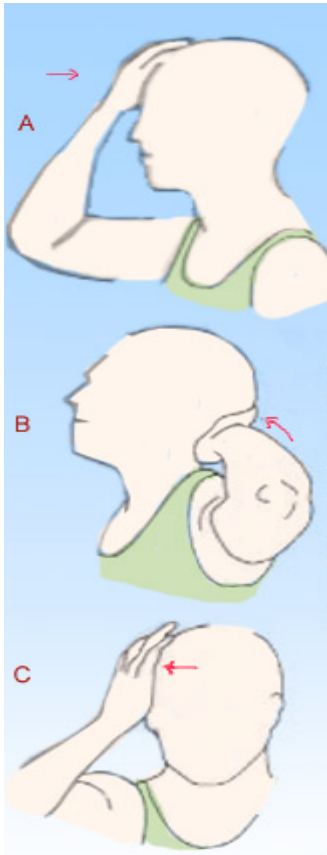
Os seguintes exercícios são apenas um guia de tratamento básico, por isso o paciente deve fazer a reabilitação acompanhado por um fisioterapeuta, para que o tratamento seja personalizado.

A fisioterapia conta com muitas técnicas e aparelhos para atingir os objetivos, como analgesia, fortalecimento muscular, manutenção ou ganho da amplitude do movimento de uma articulação.

Estes exercícios podem ser feitos quando ao movimentar o pescoço em todas as direções, não causar dormência no braço e na mão. ²⁵

²⁵ Kisner, C; Colby, L. A, Exercícios Terapeuticos – Fundamentos e técnicas. 3ª edição, Editora Manole LTDA.

Fig.2. Isométricos Cervicais



- Isométricos cervicais:

A – Flexão do pescoço:

- sentar com as costas direitas, olhar para a frente e manter o queixo alinhado;
- Aplicar pressão na testa com as pontas dos dedos e provocar resistência, inclinando a cabeça para a frente;
- Manter a posição por 5 segundos, relaxar e repetir 5 vezes.

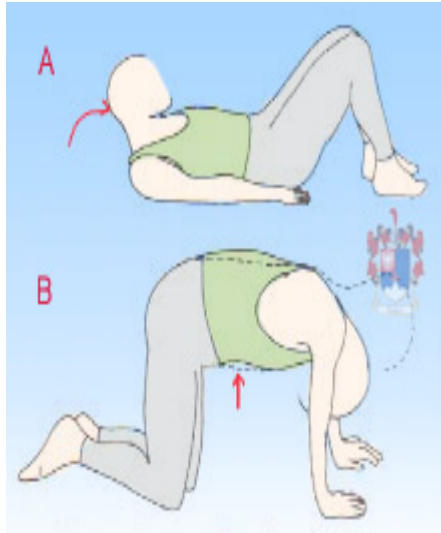
B – Extensão do pescoço:

- Sentar com as costas direitas, aplicar pressão com as pontas dos dedos na parte de trás da cabeça, provocar resistência inclinando a cabeça para trás;
- Manter por 5 segundos, relaxar e repetir 5 vezes.

C – Flexão lateral do pescoço:

- Sentar com as costas direitas, colocar a palma da mão direita no lado direito da cabeça e pressionar a cabeça contra a palma da mão;
- Manter por 5 segundos, relaxar e fazer a mesma sequência para o lado esquerdo;
- Repetir 5 vezes de cada lado.

- Exercícios de fortalecimento da cervical



- Exercícios de Fortalecimento da Cervical:

A – Enrolamento do pescoço

- deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados e os pés bem plantados no chão;

- baixar o queixo e levar a cabeça até ao peito, mantendo os ombros encostados ao chão;

- manter por 5 segundos e repetir 10 vezes.

B – Extensão do pescoço em quatro apoios:

Fig.3 - Exercícios de fortalecimento cervical - em quatro apoios e olhando para o chão;

- Manter as costas direitas e deixar a cabeça vagarosamente cair em direção ao peito;

- encostar o queixo no peito e levantar a cabeça até o pescoço ficar nivelado com as costas;

- manter essa posição por 5 segundos e repetir 10 vezes.



Fig.4 – Flexão lateral do pescoço

- Flexão lateral do pescoço

- deitar de lado com a cabeça sobre o braço direito estendido;

- Levantar a cabeça, levando a orelha esquerda ao encontro do ombro esquerdo;

- retomar á posição inicial e repetir 10 vezes;

- virar para o outro lado e fazer mais 10 vezes



Fig. 5 – Mover os ombros

- Mover os ombros

- em pé, com os braços descansados na lateral, levantar os braços lateralmente;
- conservar os cotovelos (braços) estendidos. Levar as mãos até a altura do ombro;
- manter por 10 segundos, descansar e repetir 10 vezes;
- gradualmente, pode adicionar pesos ao exercício,

segurando os alteres para aumentar o fortalecimento.

3.2 – Análise á visão do Fisioterapeuta

Neste ponto, o fisioterapeuta focou-se essencialmente nos exercícios físicos, de capacidade respiratória e pulmonar. Para Vítor Soares, é importante o aquecimento dos músculos antes de qualquer performance. O relaxamento na parte dos ombros, rotação da cabeça, inspirando e expirando o ar, e o aquecimento dos músculos faciais deve fazer parte do aquecimento de um oboísta. Outro aspeto importante é ao nível respiratório, onde a respiração profunda e regular, irá permitir que o diafragma desça, mantendo os músculos mais relaxados. Já na capacidade pulmonar, Vítor Soares defende que os desportos aquáticos são os mais indicados para um instrumentista de sopro, nomeadamente para um oboísta, pois faz um grande esforço físico na execução do instrumento.

Uma das preocupações do fisioterapeuta, foi explicar e mostrar quais os músculos que os oboístas exercem mais tensão, neste caso é nos nervos, chamado Plexo Braquial, onde uma lesão nos nervos propaga-se do pescoço, descendo até ao braço. Também indicou alguns exercícios de tratamento básico, como flexão do pescoço, extensão do pescoço, flexão lateral do pescoço, exercícios de fortalecimento da cervical, flexão lateral do pescoço (em

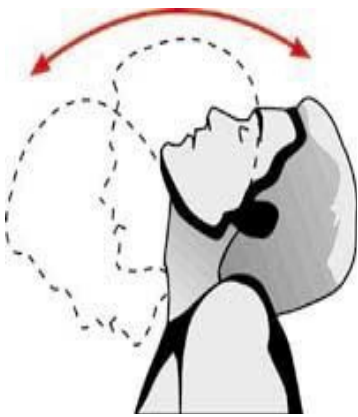

relação aos exercícios de fortalecimento da cervical) e movimentação dos ombros. No entanto, será sempre melhor o tratamento acompanhado por um fisioterapeuta pois poderá tratar as lesões de uma forma mais personalizada.

E é com as indicações das lesões que um oboísta poderá ter, que iremos passar para o próximo ponto, ou seja, a introdução dos exercícios de aquecimento nas aulas de oboé, onde estão inseridos os exercícios físicos e instrumentais que os alunos executaram durante a implementação do projeto.

4. Introdução do aquecimento nas aulas de oboé

Um dos objectivos deste projecto educativo foi introduzir o aquecimento durante a sessão de estudo dos alunos. Assim sendo, foi distribuído um conjunto de exercícios de aquecimento físicos que poderiam ajudar os alunos a fazer uma melhor preparação para o seu estudo e para as suas aulas de instrumento. Estes exercícios de aquecimento foram feitos ao longo de dois meses, onde os alunos aprenderam a fazer o aquecimento na primeira aula. Depois, da primeira aula, foi comunicado aos alunos que teriam de se apresentar no Conservatório 15 a 20 minutos antes do início da aula para fazer o aquecimento.

Nos quadros a baixo, estão representados os exercícios físicos.²⁶

 <p>Fig.6 – Relaxamento dos músculos do pescoço</p>	<p>Relaxar os músculos do pescoço:</p> <ul style="list-style-type: none">- Incline a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás;- mantenha cada posição por alguns segundos;
 <p>Fig.7 – Rotação dos ombros</p>	<p>Rotação dos ombros:</p> <ul style="list-style-type: none">- com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para a frente e para trás, por três vezes.

²⁶ Farruque, S; Guymer, J, British Association for Performing Artes Medicine. BAPAM, London, 2007.



Fig.8 – Rotação dos pulsos

Rotação dos pulsos:

- com os braços retos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os pulsos.



Fig.9 – Alongamento do pescoço

Alongamento do pescoço:

- ficar numa posição sentada, sem encostar a coluna, mantendo-a direita;
- inclinar a cabeça para o lado, puxando com uma das mãos;
- manter o outro braço esticado e com a mão em extensão.



Fig.10 – Alongamento do ombro

Alongamento do ombro:

- puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir a alongar a região posterior do ombro.



Fig.11 – Alongamento das extensões do pulso

Alongamento das extensões do pulso:

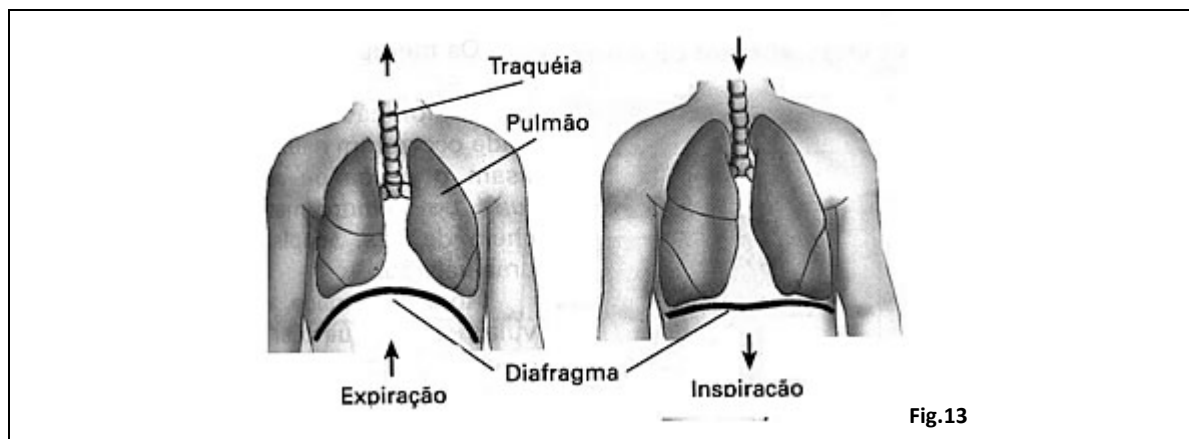
- manter um dos braços estendidos;
- dobrar o pulso para baixo com o auxílio da outra mão,
- repetir o mesmo processo com a outra mão.



Fig.12 – Alongamento da região lombar

Alongamento da região lombar:

- sentar-se confortavelmente numa cadeira;
- lentamente, solte o peso do seu tronco sobre as pernas ;
- permitir que o peso do tronco alongue os músculos da região lombar.



Para os alunos da iniciação, os exercícios começam com notas longas desde a nota mais grave do oboé (sib 2') até á oitava superior, com a duração de 4 tempos em cada nota, depois passam logo de seguida para as escalas que lhes foram indicadas como trabalhos de casa. No exemplo a baixo demonstrado, a escala está na tonalidade de sib Maior, mas estes ritmos podem ser adaptados para outras escalas. Para além de executarem em stacatto e legato, também fariam com ritmos, como colcheias, colcheia com ponto e semicolcheia, e para finalizar com quatro semicolcheias.

A partir destes exercícios, o aluno poderá continuar o seu estudo.

Todo o processo de aquecimento instrumental é feito sempre antes do seu estudo em casa e no início da aula de oboé.

Exercícios em Semínimas.



Fig.14

Exercícios em Colcheias.



Fig.15

Exercícios em Colcheia pontuada e semicolcheia.



Fig.16

Exercícios em Semicolcheias.



Fig.17

Para os alunos de nível médio, os exercícios começam também com notas longas desde a nota mais grave do instrumento até duas oitavas superiores. Depois passam também logo de seguida para as escalas, executando em stacatto e legato, mas com mais um exercício, neste caso com várias articulações.

- Articulação de semicolcheias com duas ligadas e seis em stacatto



Fig.18

- Articulação de semicolcheias com três ligadas e uma em stacatto



Fig.19

- Articulação de semicolcheias com duas ligadas e duas em stacatto

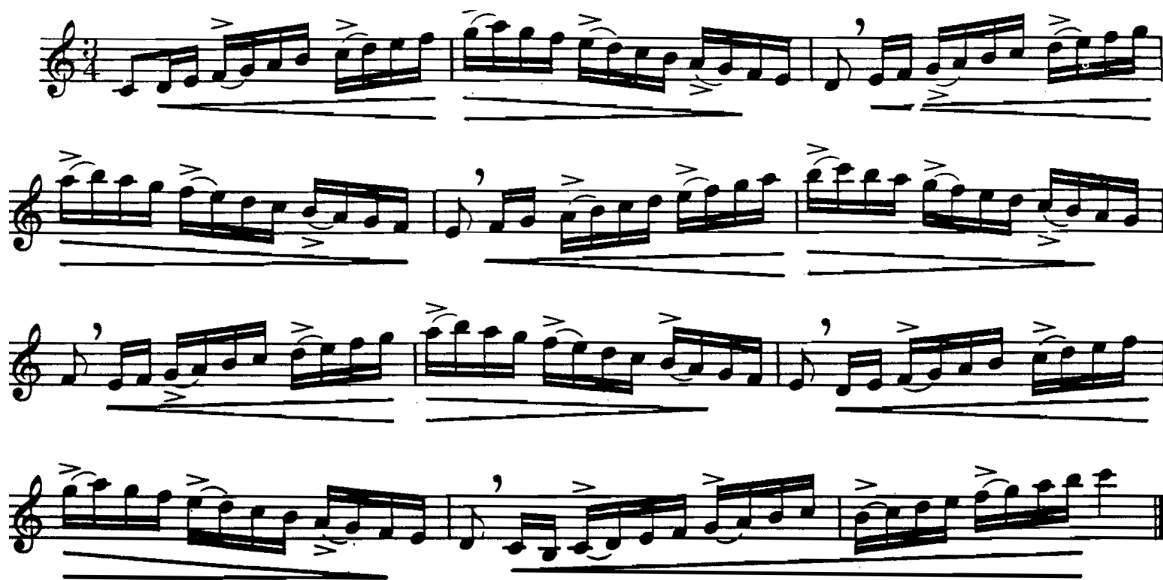


Fig.20

Para os alunos de nível avançado, os exercícios começam por notas longas em escala cromática, com quatro tempos cada (ver figura) e depois com a escala que foi indicada para estudar. Essa escala será executada com vários ritmos e articulações, arpejos invertidos, escalas relativas menores e respetivo arpejo e também arpejos da 7ª da dominante e 7ª Diminuta.

Outro exercício de aquecimento instrumental que o aluno deveria fazer seria ao nível da afinação, tendo como nota pedal o dó '3 e depois tocaria as notas todas até ao sol '5 (ver figura). Depois executaria da mesma maneira na forma descendente.

Exemplo de escala cromática, neste caso em colcheias:



Fig.21

Exemplo de exercício de afinação:

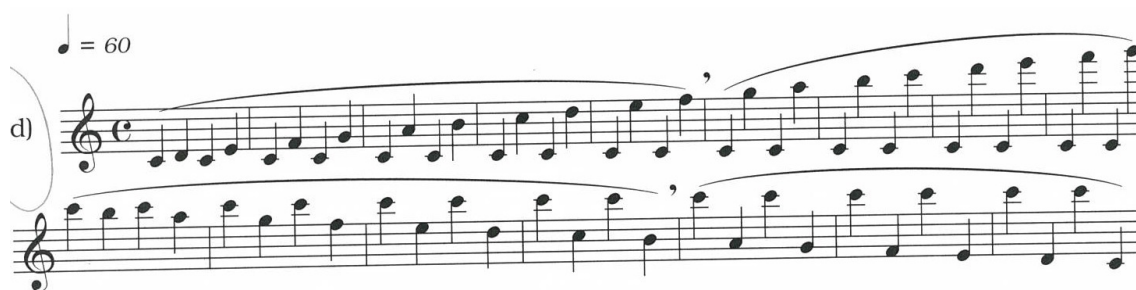


Fig.22

Todos estes exercícios instrumentais são importantes para o aquecimento porque o aluno assim que comece a estudar, ou comece uma aula ou ensaio, já terá feito previamente o aquecimento e estará com mais resistência para a sua performance.

Existe também outra forma de fazer o aquecimento, nesta caso um aquecimento com exercícios específicos da obra que estão a estudar. No exemplo a seguir, temos um exercício com passagens tecnicamente mais complicadas no concerto em ré Maior de Richard Strauss para oboé e orquestra e que serve de apoio para estudar a obra em questão.

Concerto em Ré Maior para oboé e orquestra de Richard Strauss



Fig.23

Existe também o mesmo tipo de exercícios tecnicamente complicados para o concerto em Dó maior de W.A.Mozart para oboé e orquestra.



Fig.24

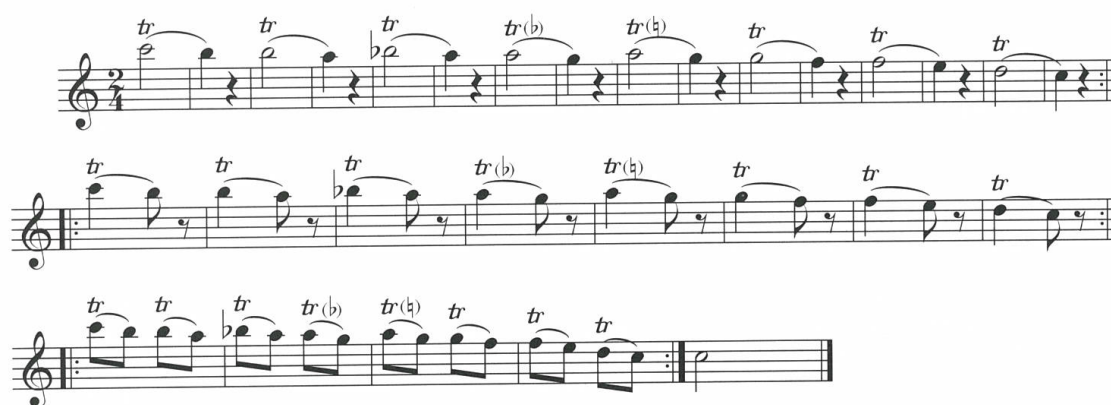


Fig.25

No fundo estes exercícios servem de preparação para a obra que irão executar, pois contêm as passagens técnicas mais complicadas de tocar e que irão ajudar a ter uma melhor fluidez nos dedos.

5. Discussão dos resultados

As variáveis examinadas prendem-se mais com os aspetos motivacionais e performativos dos alunos no seu estudo e na sua performance.

Os alunos demonstraram perceber que o seu estudo e a sua performance melhoraram com a influência dos exercícios de aquecimento durante os dois meses que foram implementados. Consideram ainda que se sentem com mais resistência e que fazendo os exercícios instrumentais, a sua qualidade de som melhora positivamente.

No geral, a motivação dos alunos foi considerada elevada, mostrando-se interessados e com vontade de continuar a fazer os exercícios de aquecimento, pois existem várias formas e até os podemos reinventar de uma outra maneira. Os alunos concordaram, na sua maioria que os exercícios de aquecimento deveriam ser implementados nas aulas de oboé ou até mesmo ser editado um método com os exercícios físicos e instrumentais, adaptados a cada grau, em português, para que principalmente os alunos mais pequenos compreendam o que é pedido.

O fato de os alunos, anteriormente à participação, não praticarem os exercícios de aquecimento, deve-se ao pouco tempo de aula que têm por semana, ou seja, 45 minutos. Muitas vezes nesses 45 minutos, os professores têm que abreviar o aquecimento, passando um pouco ao lado. Talvez se a carga horária dos alunos fosse maior, haveria mais tempo para trabalhar este aspeto e por conseguinte adotariam no seu estudo em casa.

Foi também elaborado um questionário para oboístas profissionais, como instrumentistas de orquestra, professores de oboé e alunos que frequentam o ensino superior. Foi importante para este projeto saber que cada um dos inquiridos tem uma forma diferente de pensar em relação ao tema do projeto. No entanto, a maioria dos inquiridos defende sobre a existência de um método com exercícios de aquecimento adaptados a cada grau, o que seria benéfico para os alunos.

No geral, a opinião dos inquiridos é positiva sobre darmos importância ao aquecimento e dar a conhecer aos alunos as variadas formas de se fazer o aquecimento, pois certamente no futuro, estes exercícios de aquecimento irão ajudar a prevenir qualquer tipo de lesões.

6. Conclusão

O presente projeto cumpriu os seus propósitos, recolhendo alguns indicadores no que toca aos exercícios de aquecimento físico e instrumental. Permitiu-se verificar que tanto os oboístas, professores e alunos do ensino superior entrevistados e alunos dos Conservatórios, dão uma grande importância à execução deste tipo de exercícios. Os exercícios de aquecimento durante os dois meses foram sempre regulares, e permitiram aos alunos implementar no seu estudo, seja em casa ou nas aulas de oboé, a regularidade da execução dos exercícios físicos e instrumentais.

Os alunos demonstraram compreender a importância de conhecer bem os vários exercícios de aquecimento, reconhecendo que isso os ajudou no estudo e na sua performance na aula de oboé. Através dos questionários pode-se verificar realmente a importância que este estudo teve para os alunos.

Para implementação deste estudo, sugere-se por isso aos professores de oboé, a preparação de aulas ou demonstrações sobre as variadas formas de fazer o aquecimento e o quão esse assunto é importante para a performance do aluno.

Propôs-se por isso, este trabalho de investigação, com o intuito de recolher e organizar informação relevante, de modo a que este possa constituir uma ferramenta de trabalho para os alunos. Conhecer os exercícios de aquecimento existentes, fez logo pensar que existiria aqui uma lacuna, não havendo um método específico para os alunos. Daí, cada professor ter que adaptar os exercícios de aquecimento a cada aluno, pensando desde o princípio que serão os mais recomendados.

Foram feitas uma série de 6 entrevistas a oboístas profissionais, professores e alunos do ensino superior e um questionário aos alunos participantes no projeto. O objetivo, relativamente às entrevistas feitas, foi tentar recolher informações relevantes para a prática pedagógica dos conhecimentos adquiridos dos entrevistados, sejam eles professores ou alunos.

Francisco Vieira (entrevistado, ver anexo), em relação à importância de existência de métodos, frisou que “(...) *todos sabemos a variedade de exercícios que são adotados para*

o aquecimento, mas o certo é que estes são mais comuns em livros/métodos para os metais. Seria bom haver também esta abordagem escrita para o oboé.”. De fato, pode-se dizer que se encontrou, através das entrevistas realizadas, opiniões similares sobre a importância do aquecimento. Uma abordagem importante de Tiago Oliveira (entrevistado, ver em anexo), aluno do ensino superior, afirma que *“(…), os professores deveriam desde início ensinar as melhores formas de aquecimento aos seus alunos. Porque bons hábitos devem ser iniciados e aprendidos logo no início, é algo indispensável para um oboísta o aquecimento e os mais jovens devem ter essa noção logo no começo da sua vida musical”*. Seria portanto importante no futuro haver um método com exercícios de aquecimento físico e instrumental, adaptados a cada grau.

Foram assim recolhidos indicadores, não podendo deixar de ter em conta o limite da amostra do projeto, que sugerem que os exercícios de aquecimento permitem melhorar o estudo e a performance do aluno tendo mais rentabilidade e resistência. Pode-se verificar que os alunos que participaram neste projeto, acabam por ter aceitação e dão continuidade aos exercícios, mesmo depois da finalização deste projeto.

7. Possíveis Implicações do projeto para o futuro

É de realçar que o presente projeto teve, em primeiro lugar, uma grande importância e valeu como referência para os alunos que nele participaram, já que os resultados aqui aferidos poderão variar de professor para professor, dependendo dos alunos e dos objetivos propostos.

O que se pretende que fique neste projeto é a firme consciência que os exercícios de aquecimento físico e instrumental seriam um valor acrescentado para as aulas de oboé, tendo pelo menos uma carga horária maior do que é praticado agora nas escolas. No entanto, sabendo das contenções económicas e financeiras que o país atravessa, e por consequência o ensino artístico, é possível inserir em qualquer escola, sessões de aulas sobre a aprendizagem do aquecimento. É de ter em consideração que atendendo a que atualmente a forma de financiamento é feita através do POPH²⁷, as escolas têm uma atribuição de uma bolsa de horas, podendo assim gerir as mesmas de uma forma flexível.

Depois da realização deste projeto educativo, seria interessante futuramente criar um método só com exercícios de aquecimento físico e instrumental, adaptados a cada grau de ensino e também, seria interessante nesse método, criar exercícios de apoio para os concertos mais tocados no repertório oboístico, como podem consultar neste projeto anteriormente. Esses exercícios servem de incentivo para criar outros exercícios de aquecimento para outros concertos.

Portanto, as implicações do projeto para o futuro, com a existência desse método, seriam importante para os alunos, que usariam esse método como apoio ao seu estudo.

²⁷ Programa Operacional Potencial Humano: Com uma dotação global aproximada de 8,8 mil milhões de Euros, dos quais 6,1 mil milhões de comparticipações do Fundo Social Europeu, o POPH visam estimular o potencial de crescimento sustentado da economia portuguesa.”

Fonte: <http://www.poph.qren.pt/content.asp?startAt=2&categoryID=376>

8. Bibliografia

- Andersen, J. (2005). Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk. *Journal of Athletic Training* , 40 (3), 218-220
- BRUSER, M. *The Art of Practicing*. New York: Three Rivers Press, 1999.
- Cf. Carmo, H. & Ferreira, M. (2008).
- Cervo, A. L., & Bervian, P. A. (1983)
- Elliot, N., Sundberg, J., Gramming, P. - What Happens During Vocal Warm-Up? *Journal of Voice*, vol.9, No.1, pp.37-44, Raven Press, New York, 1995.
- Farruque, S; Guymmer, J, British Association for Performing Arts Medicine. BAPAM, London, 2007.
- Fox, Bowers et Foss - *Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos*, 4ª edição, ed .Guanabara Koogan, RJ,1991.
- Gil, A.C (1999)
- Kisner, C; Colby, L. A, *Exercícios Terapeuticos – Fundamentos e técnicas*. 3ª edição, Editora Manole LTDA.
- Mcardle, W. D; Katch, F. I; Katch, V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 3ª edição. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1992.
- Oliveira, Osmar de - *O atleta moderno. Dicas e Verdades para o esportista*. Oficina de Livros, Belo Horizonte, 1990.
- Passin, G; Malzer, R, *Die Spieltechnik der oboé*. 1ª edição, Friedrich Hofmeister Musikverlag, Hofheim, Leipzig, 2000.
- Prokop, J.E. - *Exersises for Rehabilitation and Training*. Anais do III Congresso Internacional de Fonoaudiologia, São Paulo, 1995.
- ROBINSON, D.; ZANDER, J. Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers: a resource guide. *Safety and Health in Arts Production an Entertainment*, 2002
- Salviani, *Studi per oboé*, vol.II, Casa Ricordi editori, Milano, 2001.

Sataloff, R.T., M.D.,D.M.A - Professional Voice, The Science and Art of Clinical Care. 2a edição, Singular Publishing Group, San Diego, 1991.

Sellner, J. Méthode pour hautbois ou saxophone. Nouvelle edition revue et annotée par L. Bleuzet, Gérard Billaudot editeur, Paris.

Shafer-Crane, G. (2006). Repetitive Stress and Strain Injuries: Preventive Exercises for the Musician. Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America , 17 (4), 827-842.

WATSON, A. H. D. The biology of musical performance and performancerelated Injury. Lanham, ML: Scarecrow Press, 2009.

Weineck, Jurgen, Treinamento Ideal, 9ª edição, Manole, Munique, 1999.

- Zaza, C. (1994). Research-Based Prevention for Musicians. Medical Problems of Performing Artists , 9 (1), 3-6.

9. Anexos

Anexo I – Carta aos Encarregados de Educação



Ex. (a) Senhor (a)

Encarregado (a) de Educação

Assunto: Pedido de Colaboração do seu educando em Projeto de Investigação

No âmbito de um projeto de investigação sobre a Importância do aquecimento nos oboístas, desenvolvido por Andreia Filipa Sousa Pereira, mestrando em ensino da música no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, sob a orientação do Professor Doutor Jorge Salgado Correia, venho por este meio solicitar a Vossa Ex. a colaboração do seu educando para participar no projeto educativo sobre *A importância do aquecimento nos oboístas*, executando apenas alguns exercícios físicos e instrumentais, tanto na aulas, como no seu estudo em casa.

Neste projeto educativo, o nome do seu educando será confidencial e terá como objetivo conhecer e implementar o aquecimento nas aulas de oboé.

Os resultados finais, se assim o pretender, ser-lhe-ão comunicados no final desta investigação.

Antecipadamente, grata pela atenção que este pedido possa merecer por Vossa Ex.

Cumprimentos

(Andreia Pereira)

Anexo II – Questionários aos oboístas



A importância do aquecimento nos instrumentistas de oboé

Nome:ALDO SALVETTI

Idade:50

Profissão: MÚSICO DA OSPCM e PROFESSOR DE OBOÉ

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

A maioria dos profissionais sim.

2 –É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

Tocar o oboé é uma atividade muito exigente fisicamente. Reparei que, se o meu corpo estiver em boa condição muscular e de flexibilidade, é mais fácil sustentar o stress das performances, a dizer a tensão físico-mental que implica fornecer o máximo resultado possível num momento preciso, como faz um atleta de competição. Cada um tem que encontrar o próprio equilíbrio no treino físico individual, o importante é a constância e a qualidade da disciplina escolhida. Pessoalmente pratico a natação em piscina de 50 metros 3 vezes por semana, a bicicleta como meio de transporte principal, e cada manhã após o pequeno - almoço faço 20 minutos de ginástica preparatória ao Tai Chi, uns exercícios de flexibilidade das articulações para todo o corpo, dos pés as mãos.

Quanto ao meu aquecimento instrumental, ao longo dos anos fixei uma serie de exercícios técnicos que me permitem, em 20-25 minutos diários, manter o nível necessário a agilidade requerida na minha profissão de solista numa orquestra sinfónica.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Não, estudo a fundo a obra e invento de cada vez soluções para resolver os problemas específicos.

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

Não sei, talvez alguns jovens estudantes muito estudiosos e muito confiantes nas próprias capacidades físicas!

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento, quanto mais não fosse para os estudantes? Porquê?

Já há vários métodos instrumentais, o essencial é cada um encontrar o próprio método, dependendo das exigências e possibilidades pessoais, e tendo em conta que a aprendizagem musical é um processo que nunca acaba de se desenvolver, de se repor em questão.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?

Os professores têm que adaptar a própria experiência e sabedoria a cada caso específico, com empatia e inteligência.

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?

Poderia ser uma boa ideia, tendo em conta que o resultado final é sempre um processo individual. Penso que um método deveria ser uma caixa de ideias onde poder atingir sugestões, para depois completar o próprio método.

III - Desaquecimento

8 – Uma das coisas que não se costuma fazer é o desaquecimento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer desaquecimento, de que maneira o fariam?

Uma boa cerveja fresca!

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

Literatura, Cinema, Arte, Gastronomia, Relações Humanas, Política, Viagens, e frequentar as salas de concertos, ser informado sobre as tendências interpretativas, aproximar-se a prática dos instrumentos originais, da improvisação, das músicas da atualidade.

9 – Para finalizar, quais os aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?

Conhecer o próprio corpo, os seus limites, os sinais que ele manda. Observar períodos de descanso regulares quando há estudo intensivo, fazer stretching regularmente, procurar um bom especialista em patologias dos músicos, sobretudo aprender fazer sempre prevenção, utilizar técnicas e medicinas com mentalidade chinesa, para continuar ficar saudáveis e não quando já é tarde.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?

Sentar-se direito para respirar bem com a cintura abdominal. Se for em pé, plantar bem os dois pés no chão e baixar o baricentro.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?

Depende qual desporto.

Nome: Tamas Bartok

Idade:

Profissão: musico, oboé I. OSP

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?
Sim

2 –É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

É muito importante. Aquecimento instrumental.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?
Não.

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?
Sim.

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento para os estudantes? Porquê?
Os aquecimentos são fundamentais para os alunos porque assim eles podem aprender as coisas básicas (posição dos lábios, suporte de ar). É importantíssimo estudá-los com atenção.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?
A primeira coisa que os professores deveriam ensinar antes de qualquer peça.

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?
Aquecimento deve ser específico, na relação de capacidade do aluno.

III – Relaxamento após prática do instrumento

8 – Uma das coisas que se deveria fazer após horas de estudo ou ensaios seria o relaxamento dos músculos ou o chamado “desaquecimento”, envolvidos na prática do instrumento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer relaxamento após o seu estudo, de que maneira o fariam?
Não faz sentido. Fazer relaxamento ou exercício dos músculos (por exemplo em ginásio) são importantes para manter saúde em geral mas não tem efeito diretamente no estudo.

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

9 – Para finalizar, quais os aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?
Os oboístas têm que tocar sem esforço.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?
Ginástica, massagem, qualquer tipo de desporto.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?
Desporto cárdio pode aumentar a resistência.

Nome: Francisco Luís Costa Vieira

Idade: 46

Profissão: Oboísta / Professor de Oboé

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

No que se refere ao aquecimento físico (sem palheta ou sem oboé), parece-me que a maioria dos oboístas não fará esse aquecimento antes de tocar, embora alguns conceituados professores o recomendem. A constatação feita refere-se apenas ao exercício físico sem instrumento. É mais comum fazer-se o aquecimento com palheta e, de seguida, com o oboé.

2 – É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

Quanto ao aquecimento instrumental, embora não o faça regularmente como devia, indubitavelmente reconheço que o ideal é mesmo adotarmos sempre uma rotina equilibrada, variada e flexível, antes de tocar qualquer peça, estudo ou obra orquestral.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Para além dos conhecidos exercícios de emissão de sons apenas na palheta, sem utilização da língua e apenas com um equilibrado fluxo de ar e depois utilizando também a língua. Se o aquecimento for intencional ou com o objetivo de determinada obra (principalmente se for tonal), para além das respectivas escalas e arpejos, costumo complementar com exercícios dos métodos *Sellner* e *Salviani*, escolhendo as tonalidades adequadas e associadas à obra a estudar.

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

É verdade que a maioria dos oboístas, nomeadamente os que tocam todos os dias em orquestra, não terá o rigor de fazer o devido aquecimento, não por falta de interesse mas talvez por facilitismo. É uma constatação que os instrumentistas dos instrumentos de metal têm mais essa preocupação com o metódico aquecimento. A explicação dessa diferença, penso que também se deve à nossa constante preocupação com o estado das palhetas mas, obviamente em todos os instrumentistas, a resistência e produtividade será tanto maior quanto melhor o estado físico, nomeadamente os músculos dos lábios e contacto físico com o instrumento

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento, quanto mais não fosse para os estudantes? Porquê?

Sim, sem dúvida que todos sabemos a variedade de exercícios que são adotados para o aquecimento, mas o certo é que estes são mais comuns em livros/métodos para os metais. Seria bom haver também esta abordagem escrita para o oboé.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?

Claro que cada professor, tal como um treinador, deve explicar as sequências de treino para um bom contacto físico com o oboé, por forma a que o aluno exerça a sua prática de forma relaxada e descontraída. A vantagem é sempre imensa, embora na prática não seja fácil conseguirmos cativar a atenção do aluno para estes aspetos. Essa abordagem deve ser progressiva e gradual.

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?

Seria bom haver um método com vários níveis de aquecimento (iniciantes, intermédios e avançados). Um iniciante (criança) não estará tão recetivo para essas complexidades do aquecimento... mas tudo se deve ir aplicando gradualmente, sendo que os referidos exercícios devem ser adotados caso a caso, dada a diferença e variedade de características dos alunos.

III - Desaquecimento

8 – Uma das coisas que não se costuma fazer é o desaquecimento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer desaquecimento, de que maneira o fariam?

Tal como um atleta, depois de terminar uma corrida, precisa de fazer alongamentos e relaxar antes de terminar o seu treino, também um instrumentista deve criar, na sua rotina, o seu retorno à calma que contribui para aumentar a resistência e diminuir a rigidez dos músculos (lábios, dedos, braços...) na próxima vez que pegar no instrumento. Para o referido retorno à calma, deve-se tocar coisas simples, sem qualquer esforço em termos de dinâmica (*mf*) e de extensão (registro médio), com som suave, centrado e relaxado.

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

9 – Para finalizar, quais os aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?

No caso específico do oboé, um dos aspetos fundamentais, é estarmos atentos para que o aluno não morda os lábios por dentro com os dentes (acontece muitas vezes eles queixarem-se que ficam feridos com a marca dos dentes vincada nos lábios). Essa é uma das lesões frequentes e significa que o contacto da palheta com a boca/lábios não está correto e deve ser corrigido.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?

Deve haver muita atenção à posição correta de contacto com o oboé, sendo que as soluções a adotar são as mais variadas e são de ordem prática a adaptar a cada aluno.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?

É generalizado que a prática de desporto obviamente só pode contribuir para um melhoramento da resistência, seja no oboé ou em qualquer outro instrumento.

Nome: Fernanda de Sousa Cerqueira Amorim

Idade: 32

Profissão: professora

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

Penso que a maioria não faz.

2 –É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

Faço um aquecimento instrumental, e por vezes um aquecimento físico devido a uma lesão que tive.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Faço o meu aquecimento normal, mas se for uma peça específica tento adaptar os exercícios de aquecimento à peça.

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

Penso que sim.

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento para os estudantes? Porquê?

A maioria dos alunos, não tem tempo de aquecer, e cada vez mais as aulas tem uma menor duração, o que faz com que nós os professores tenhamos de abreviar o tempo de aquecimento.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que traria para os alunos?

Sim, acho que é um aspeto importante. Seria importante para que tenham um maior conhecimento dos músculos que trabalham enquanto tocamos oboé, visto que fazemos movimentos muito curtos e repetitivos.

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?

Acho que o professor tem um papel fundamental nesta consciencialização, mas não apenas no aquecimento como no arrefecimento.

III – Relaxamento após prática do instrumento

8 – Uma das coisas que se deveria fazer após horas de estudo ou ensaios seria o relaxamento dos músculos envolvidos na prática do instrumento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer relaxamento após o seu estudo, de que maneira o fariam?

Tento sempre alongar os braços, pulsos e dedos. Em relação aos lábios tenho o cuidado de relaxar fazendo (brrrrrrrr....) para que os lábios e os músculos faciais relaxem. Coloco sempre batom do cieiro para os hidratar.

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

9 – Para finalizar, quais os aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?

A postura é um aspeto muito importante, nós que temos de estar constantemente a estudar, optamos por estudar sentados, o que por vezes nos faz optar por uma postura errada. Temos de tentar procurar a posição mais ergonómica e confortável possível.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?

Quando estudo sentada, tento procurar uma cadeira confortável mas sem inclinação, coloco a estante a uma altura e distância equilibrada, para não me obrigar a ter de fazer grandes esforços.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?

Claro que sim, Por isso é que o faço.

Nome: Tiago Patrocínio Coimbra

Idade: 22

Profissão: Oboísta

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

Não.

2 - É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

Antes de iniciar o estudo, sempre procuro dilatar a zona do diafragma para obter um melhor suporte, e sentir que a toda a zona acima do diafragma está relaxada de modo a melhor obter a minha ressonância interna. Fazer algumas respirações lentas e profundas ajuda-me.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Não, a meu ver o aquecimento nada tem a ver com a obra que se vai tocar. Há obras que sem uma boa preparação se tornarão praticamente “missões suicidas” e outras talvez não; mas a ausência da preparação (digamos, “respiração baixa” e caixa de ressonância) irá sempre notar-se (falo disto numa questão mais à frente).

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

Sim, falo até pela minha própria experiência. Mas é um erro! Em alguns momentos da sua formação, o aluno pode desleixar-se e não dar a importância devida; cabe ao seu professor notar isso e corrigir.

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento, quanto mais não fosse para os estudantes? Porquê?

Não, não é necessário um manual para isso! Tal como todas as outras coisas que o aluno aprende com o seu professor, esta é mais uma que lhe cabe ensinar.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?

Como disse anteriormente, aquecimento é para mim uma “respiração baixa” e ausência de tensão na zona pulmonar e em todo o canal que conduz o ar. Isto não é um tema à parte, em que possamos separar “aquecer” e “tocar oboé”. Simplesmente isto é a BASE de tudo o que se possa tocar. Como disse atrás, há obras que sem isto serão impossíveis, e outras que até se “aguenta”, mas se não tivermos as condições indicadas, tudo será afectado: afinação, qualidade de som, projecção, articulação, etc...

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?

Quanto à questão de um método, já expressei a minha opinião. Cabe ao professor que acompanha o aluno (a partir do momento em que inicia o estudo do instrumento, digamos 7 ou 8 anos) desenvolver e melhorar em conjunto com ele estas condições. Não vamos pedir a um estudante de 10 anos que tenha o mesmo suporte (diafragma) que um aluno de 20 anos. Há que trabalhar a caixa de ar e o suporte, acompanhando o desenvolvimento escolar do aluno, mas também o seu desenvolvimento físico. Ter uma respiração baixa e profunda não é um acto natural para um jovem que inicia a aprendizagem de um instrumento de sopro (na realidade deveria ser, pois a nossa primeira respiração em bebé foi assim, mas com o tempo desaprendemos e aprendemos a “respirar fundo” e “encher o peito”, como nos mandam na escola os professores de educação física e os médicos que nos auscultam). Isso tem de ser trabalhado e é algo a aprender, tão importante como as posições dos dedos, embocadura, solfejo e toda a restante formação musical.

III - Desaquecimento

8 – Uma das coisas que não se costuma fazer é o desaquecimento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer desaquecimento, de que maneira o fariam?

Não vejo muitas vantagens num desaquecimento. Se o aluno tocar com tensão, desaquecer pode ser útil e evitar lesões, mas nesse caso o que se deveria combater seria tocar com tensão.

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

9 – Para finalizar, quais os aspectos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?

Fazer regularmente desporto é sempre saudável e ajuda a prevenir lesões. No entanto, há uma outra coisa que me ajuda muito. Não se deve estudar durante demasiado tempo seguido. A cada 20 ou 30 minutos deve-se fazer uma pausa. Seja ela uma pausa de 15 minutos ou uma pausa de 1 minuto. Desde que comecei a estudar assim, para além de ter muito mais noção do tempo e de melhor organizar o estudo, consigo estudar mais por dia, mais concentrado, sem qualquer tipo de lesões.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?

Tocar em frente ao espelho regularmente. Fazer gravações vídeo.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?

Depende do desporto. Um instrumentista de sopro necessita de ter o seu sistema cárdio - respiratório em forma. Qualquer desporto que trabalhe neste sentido será bem-vindo. (Exemplo: natação, jogging)

Nome: Tiago Ribeiro Campos de Oliveira

Idade: 19

Profissão: Estudante

Questionário

I – Aquecimento dos instrumentistas

1 - Acha que a maioria dos oboístas faz aquecimento físico antes de tocar?

Não. Muito pelo contrário, penso que muito poucos o fazem.

2 –É importante para si fazer um aquecimento prévio antes de tocar oboé? Que tipo de aquecimento é que faz? Físico ou instrumental?

Sim. Penso que é muito importante, embora defenda que não deve ser muito extenso, para não causar nenhum tipo de cansaço (mental principalmente) antes de começar o estudo. Eu faço aquecimento instrumental e nenhum tipo de aquecimento físico.

3 - Quando está a estudar alguma obra para oboé, aplica o seu aquecimento para aquela obra? De que maneira? Ou utiliza algum método específico?

Sim. Quando estou ainda no início do estudo de uma peça o meu aquecimento baseia-se nas duas ou três passagens mais difíceis tecnicamente da obra fazendo essas passagens de diferentes formas e dia após dia em andamentos diferentes.

4 – O simples facto de praticarem oboé todos os dias, faz com que não se interessem muito pelo aquecimento físico?

Não. Eu penso que é mesmo por causa da forma de ensino. Se desde o início todos os oboístas fossem ensinados e vissem os mais experientes fazer o mesmo de certeza fariam aquecimento físico. Como não é um hábito em todos os instrumentistas, os estudantes e praticantes de oboé nem sequer ponderam essa possibilidade.

II – Aquecimento para alunos

5 - Para si seria importante haver algum método ou livro que explicasse de que maneira é que deveríamos fazer o aquecimento, quanto mais não fosse para os estudantes? Porquê?

Penso que um livro assim era útil para explicar várias formas de aquecimento possíveis, mas, na minha opinião, um oboísta ligar-se intensamente a esse género de livro seria um erro, pois penso que toda a gente tem que ser autónoma na forma de estudo.

6 - Acha que todos os professores de oboé deveriam ensinar os alunos desde cedo a fazer o aquecimento? Que vantagens é que trariam para os alunos?

Sem dúvida, os professores deveriam desde início ensinar as melhores formas de aquecimento aos seus alunos. Porque bons hábitos devem ser iniciados e aprendidos logo no início, é algo indispensável para um oboísta o aquecimento e os mais jovens devem ter essa noção logo no começo da sua vida musical.

7 - Para si, deveria haver um método com vários níveis de aquecimento? Ou seja, um aquecimento específico para alunos iniciantes, intermédios e avançados? Acha que os alunos com a existência desse método, não dariam mais importância a esta questão?

Na minha opinião não. Como já disse, acho que um método para explicar aos mais novos era útil, mas a autonomia também é muito importante e deve fazer parte do estudo, aquecimento e não só da interpretação que se dá a uma obra.

III - Desaquecimento

8 – Uma das coisas que não se costuma fazer é o desaquecimento. O que acha sobre esta particularidade? Se tivessem que fazer desaquecimento, de que maneira o fariam?

Sinceramente não sei. Nunca fiz nenhum tipo de desaquecimento, nem na prática de exercício físico, talvez porque nunca ninguém me alertou ou me ensinou tal coisa.

IV - Atividades paralelas que podem influenciar positivamente a prática do oboé

9 – Para finalizar, quais os aspetos envolvidos na prática do oboé que podem ser observados ao fim de prevenir lesões por esforço repetitivo?

Um grande problema dos oboístas são as tendinites, e deve-se principalmente ao facto de os mesmos fazerem forças e tensões desnecessárias. Julgo que quem este tipo de problemas deveria pedir ajuda a entendidos no assunto, para prevenir lesões graves. Aqui sim, penso que os professores não podem fazer muito, apenas alertar para posições corretas.

10 - Quais as soluções para adquirir uma posição mais saudável?

As soluções para adquirir uma posição mais saudável são as que muito se falam pelos médicos e que já se vê em publicidades para alertarem todas as pessoas a fazer uma alimentação saudável e praticarem exercício físico.

11 - O facto de praticar algum desporto não ajudará os oboístas a estar mais em forma em relação á sua resistência?

Acho que sim, para todos os instrumentistas de sopro a prática de desporto ajudaria imenso.

Anexo III – Questionário aos alunos



Projeto Educativo

“A importância do aquecimento nos oboístas”

A desenvolver com os alunos das seguintes escolas: Conservatório de Música da Maia

Conservatório de Música S.José da Guarda

Conservatório de Música de Ourém e Fátima

Mestrando: Andreia Filipa Sousa Pereira

Questionário aos alunos participantes no Projeto educativo

- 1. Idade** _____

- 2. Sexo**
 - . Masculino _____
 - . Feminino _____

- 3. Escola que Frequenta**
 - . Conservatório de Música da Maia _____
 - . Conservatório de música S.José da Guarda _____
 - . Conservatório de Música de Ourém e Fátima _____

4. Grau que frequenta no Conservatório

. Iniciação ____

. 4º grau ____

8º grau ____

. 1º grau ____

. 5º grau ____

. 2º grau ____

. 6º grau ____

. 3º grau ____

. 7º grau ____

universidade de aveiro



theoria poiesis praxis

Projeto Educativo

“A importância do aquecimento nos oboístas”

Mestrando: Andreia Filipa Sousa Pereira

Questionário aos alunos participantes no Projeto educativo

Assinala com um x a tua opção:

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo
---------------------	---------------	---------------------

5. Como classificas a importância da participação neste projeto?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

6. Como classificas a importância de aprender a fazer o aquecimento físico e instrumental?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

7. Achas que os exercícios de aquecimento dados contribuíram para um melhor aproveitamento do teu estudo?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

8. Sentiste-te mais relaxado a tocar depois de fazer os exercícios de aquecimento?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

9. E o aquecimento instrumental, fez melhorar a tua resistência?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

10. A qualidade do som, melhorou depois de fazer os exercícios instrumentais?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

11. Achas que este tipo de exercícios de aquecimento físico e instrumental deveriam ser implementados na aprendizagem do oboé ?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

12. A participação neste projeto educativo fez com que desses mais importância ao aquecimento?

Pouco Significativo	Significativo	Muito Significativo

Obrigada pela colaboração!

